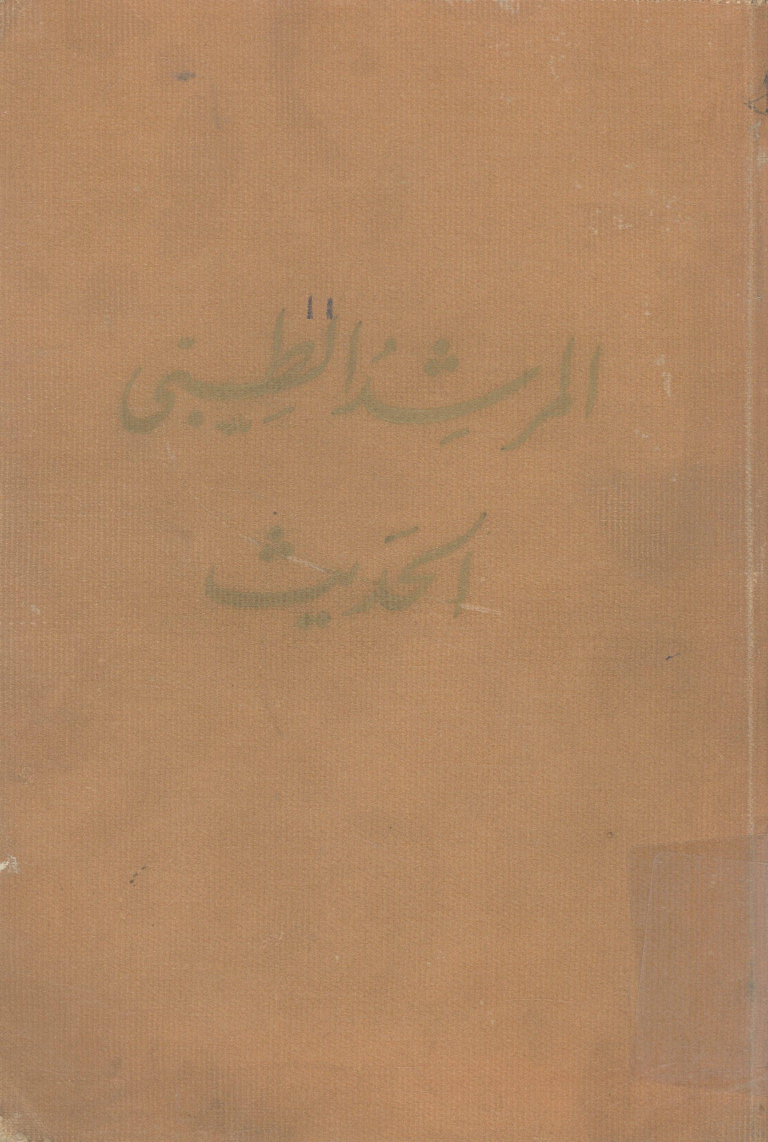
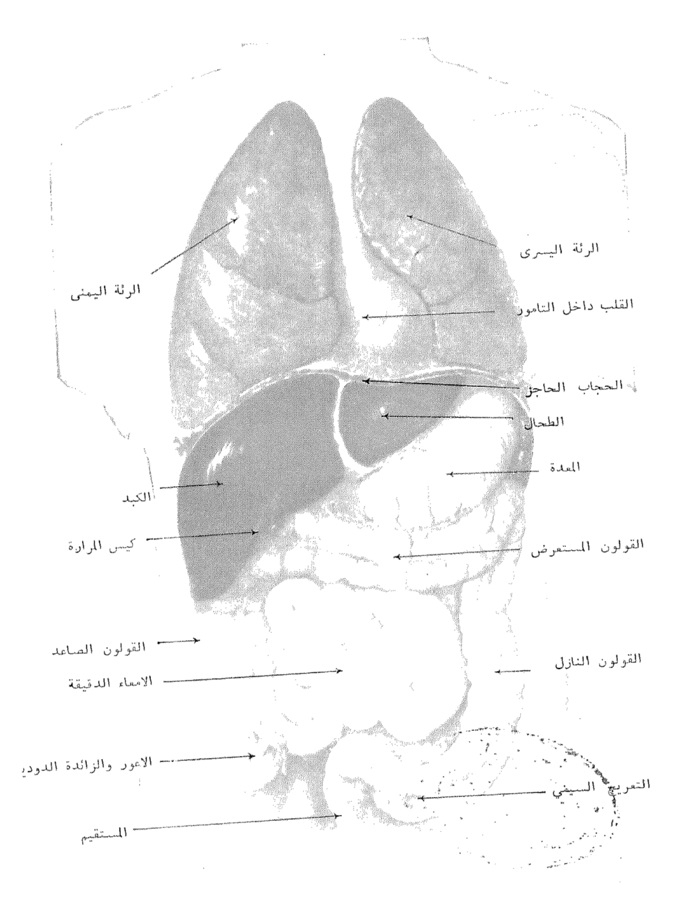

المرشد الطبي
الحديث

# المرشـــد الطبي الحديث




**اعضاء الجسم البشري الرئيسية**

كتــاب

# المرشد الطبي الحديث

دليل صحي عملي

مطبعة الشرق الاوسط
بيروت ــ لبنــان

Printed in Lebanon

طبع فى لبنـــان

## حضرات السادة الاطباء
## الذين ساهموا فى وضع الكتـــاب فى اللغة العربية

( الاسماء موضوعة وفق ترتيب الحروف الهجائية )

**الدكتور احمد عمـار :** استاذ الولادة وامراض النساء بكلية طب العباسية بجامعة عين شمس

**الدكتور بقطر كرنليوس :** اخصائي التحاليل الطبية بمعامل وزارة الصحة بالقاهرة

**الدكتور جورج البياضي :** مدرس امراض العيون بكلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة

**الدكتور جورج خياط :** استاذ الامراض الباطنية بكلية طب الجامعة الاميركية ببيروت

**الدكتور سعيد عبده :** استاذ الصحة العامة والطب الوقائي بكلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة

**الدكتور طلعت هنري :** الجراح بمستشفيات الحكومة المصرية

**الدكتور عزيز فام :** مدرس جراحة المسالك البولية بكلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة

**الدكتورة فتحية تقاوى :** اخصائية امراض النساء والولادة والاطفال بالقاهرة

**الدكتور قيصر ابو جودة :** مدرس امراض العيون والانف والاذن والحنجرة بكلية طب الجامعة الاميركية ببيروت

**الدكتور لويس لبيب سامى :** استاذ مساعد امراض الانف والاذن والحنجرة بكلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة

**الدكتور محمد بدر معوض :** استاذ مساعد الامراض الجلدية والتناسلية بكلية طب العباسية بجامعة عين شمس

**الدكتور محمد رضوان قناوي :** استاذ الامراض الباطنية والقلب بكلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة

**الدكتور محمد عطية :** مدرس الامراض الباطنية بكلية طب العباسية بجامعة عين شمس

**الدكتور مصطفى يوسف الجمال :** مدرس الامراض الباطنية واخصائي الصدر بكلية طب العباسية بجامعة عين شمس

**الدكتور نجيب مقار :** استاذ جراحة المسالك البولية سابقا بكلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة

**الدكتور يس عبد الغفار :** استاذ الامراض الباطنية والقلب بكلية طب العباسية بجامعة عين شمس

اشرف على اعداد الكتـــاب

الدكتور ماهر بشـاي

## ROSTER OF COLLABORATING SPECIALISTS

The following physicians, specialists in various fields of medicine, have checked those parts of this book that deal with their several specialties and their comments are embodied in it. The contributions of these specialists are of much practical value, and the publishers greatly appreciate what they have done to increase the value of the book.

CLAUDE E. BABCOCK, B.A., M.D., D.N.B., F.A.C.P.

ROGER W. BARNES, B.A., M.S., M.D., F.A.C.S., American Board of Urology.

OLOV A. BLOMQUIST, M.D., D.N.B.

JOHN F. BROWNSBERGER, B.A., M.D., D.N.B., F.A.C.S., American Board of Surgery.

SIDNEY B. BROWNSBERGER, B.A., M.D., D.N.B., L.R.C.P.&S., (Edinburgh), American Board of Ophthalmology.

BELLE WOOD-COMSTOCK, M.S., M.D.

MARY B. DALE, A.B., M.D., Dr.P.H.

HERTHA EHLERS, B.S., M.D., F.A.A.P., American Board of Pediatrics.

HARRISON S. EVANS, M.D., D.N.B., American Board of Psychiatry and Neurology.

PAUL D. FOSTER, M.D., American Board of Dermatology and Syphilology.

J. DEWITT FOX, B.A., M.D., D.N.B.

DONALD E. GRIGGS, B.A., M.D., F.A.C.P., American Board of Internal Medicine.

H. JAMES HARA, M.S., M.D., Ph.D., D.Sc. (Med.), F.A.C.S., American Board of Otolaryngology.

ROBERT A. HARE, B.A., M.A., M.D., F.A.C.P., American Board of Internal Medicine.

DELL D. HAUGHEY, B.A., M.D., D.N.B., F.A.C.P., American Board of Obstetrics and Gynecology.

HAROLD J. HOXIE, B.A., M.D., D.N.B., F.A.C.P., American Board of Internal Medicine.

EMMA HUGHES, B.S., M.D., L.R.C.P.&S. (Edinburgh), D.T.M. (Liverpool), American Board of Obstetrics and Gynecology.

THEODORE S. KIMBALL, B.S., M.D., D.N.B., American Board of Pathology.

ELISABETH LARSSON, B.A., M.D., D.N.B., F.A.C.S., American Board of Obstetrics and Gynecology.

J. WAYNE MCFARLAND, M.D., D.N.B., American Board of Physical Medicine.

FRED B. MOOR, B.A., M.D., American Board of Physical Medicine.

HAROLD N. MOZAR, M.D., D.N.B.

CLARENCE W. OLSON, B.A., M.A., M.D., D.N.B., F.A.C.P., L.R.C.P. (London), F.R.C.S. (Edinburgh), M.R.C.S. (England), American Board of Psychiatry and Neurology.

ORLYNE B. PRATT, B.A., M.D., F.A.C.P., American Board of Pathology.

WALTER L. STILSON, B.A., M.D., D.N.B., M.A.C.R., American Board of Radiology.

G. MOSSER TAYLOR, B.A., M.Sc., M.D., D.N.B., American Board of Orthopedic Surgery.

RALPH J. THOMPSON, B.A., M.D., F.A.C.S., American Board of Obstetrics and Gynecology.

ROLAND H. WHITE, B.S., M.D., D.N.B., American Board of Internal Medicine.

FERDINAND WELEBIR, B.S., M.D., D.N.B., American Board of Urology.

ROLAND H. WHITE, B.S., M.D., D.N.B., American Board of Otolaryngology.

Editor: HUBERT O. SWARTOUT, M.D., D.N.B., Dr.P.H.
*American Board of Preventive Medicine and Public Health*

## جدول اللوحات الملونة

مقابل صفحة

# محتويات الكتاب

# المقدمة

نقدم هذا الكتاب النفيس الى القراء الكرام فى بلاد الشرق الاوسط راجين ان يجدوا فيه معينا لهم على تنمية معلوماتهم بشأن وظائف اعضاء الجسم البشري والعناية بها ، والوقوف على اسباب شتى الامراض الكثيرة الانتشار ، والاحاطة بطرق مكافحتها ، واتقاء الاصابة بها ، والتخلص منها . وقد وضعناه على نسق الكتاب الشهير المسمى "Modern Medical Counselor" المنشور باللغة الانكليزية والذي صادف رواجا عظيما فى عالم المطبوعات الصحية . وقد اقتبسنا اسمه مترجمين اياه الى « المرشد الطبي الحديث » وجعلناه اسما لكتابنا هـذا

وقد افردنا فى هذا الكتاب فصلا مطولا خاصا بالعلاجات الطبيعية ، لما لمسناه فى ممارستها من فوائد عظمى هي فى متناول كل فرد من افراد الاسرة — هذه العلاجات التي تستطيع ان تقوم بها ربة البيت فى سهولة ويسر

هـذا واننا نسجل هنا اعترافنا بالشكر الجزيل للسادة الاطباء الذين ساهموا فى اخراج هذا الكتـاب باللغة العربية ، فلقد كانت توجيهاتهم وارشاداتهم عونا كبيرا لنـا فى اخراجه بشكل يسـاعد قراءنا الاعزاء على استيعاب ما فيه من فوائد جزيلة لا تقدر بثمن وعلى الاستفادة منهـا عمليـا

كما ونشكر الاديبة الكبيرة اللامعة الآنسة « الزهرة » لمساعدتها القيمة فى ترجمة الثمانية الفصول الاولى من الكتـاب

ونشكر ايضا للاديبين السيد نعيم عويس والسيد يوسف برباوي ما قاما به من مراجعة مسودات هذا الكتاب وضبطه لغويا ، الامر الذي اتـاح لنـا ان نقدمه فى لغة الضاد باسلوب يستسيغه القارىء العـادي

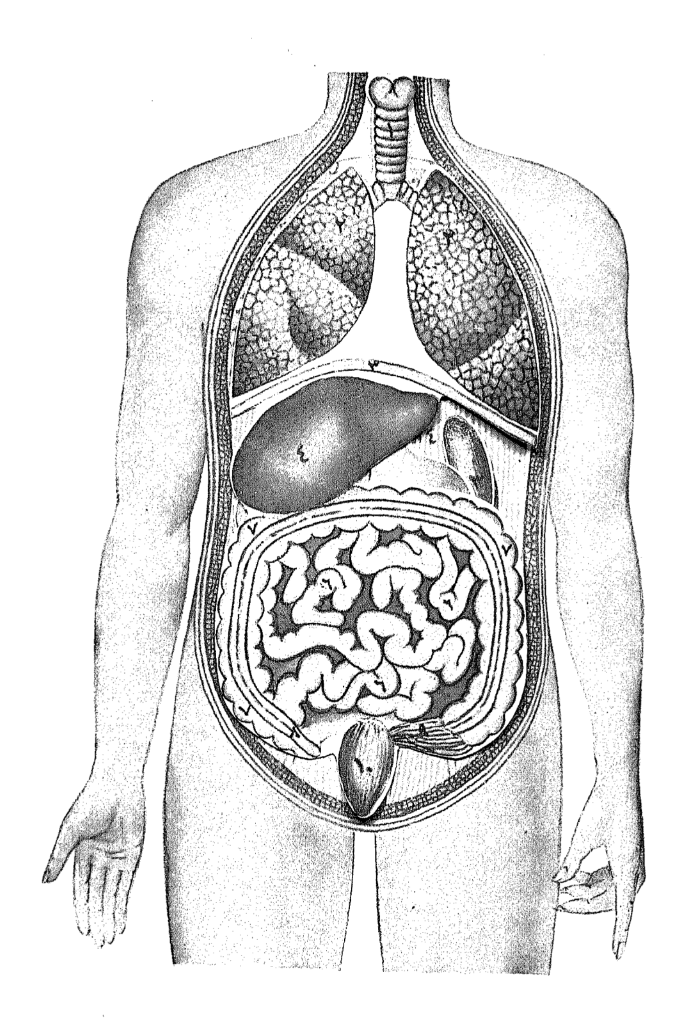
ومما تجدر الاشارة اليه اننـا لم نستهدف من وراء وضع هذا الكتاب ان يحل محـل الطبيب ، اذ ليس ثمة من ينكر فضـل الطبيب الامين على الانسانية المتألمـة — الامر الذي يشهد به هـذا الكتاب نفسه ، اذ يحض المريض على المبادرة — عند الضرورة — الى الطبيب تداركا لمـا قد يتعرض له من خطر

وانا لنرجو الله العلي القدير ان يجعل من هذا المجهود المتواضع واسطة خير وسلامة للقراء الاعزاء

دكتور ماهر بشاي

## بيان تشريحي للصورة

( ١ ) القصبة الهوائية
( ٢ ) الرئتان
( ٣ ) الحجاب الحاجز
( ٤ ) الكبد
( ٥ ) كيس المرارة
( ٦ ) الامعاء الدقيقة
( ٧ ) الامعاء الغليظة
( ٨ ) الاعور والزائدة الدودية
( ٩ ) التعريج السيني
( ١٠ ) المستقيم وهو القسم السفلي من الامعاء
( ١١ ) المعدة (رقم «٦» الى يسار المعدة يشير الى المعي الاثني عشري)
( ١٢ ) البنكرياس
( ١٣ ) الطحال
( ١٤ ) الاضلاع
( ١٥ ) الخلايا الكائنة بين الاضلاع
( ١٦ ) القلب
( ١٧ ) الشريان الرئوي
( ١٨ ) الابهر (الشريان الاورطي)
( ١٩ ) الوريد الاجوف الاعلى
( ٢٠ ) الوريد الاجوف الاسفل
( ٢١ ) شريان البطن الاورطي
( ٢٢ ) الكليتان
( ٢٣ ) عظام الحوض
( ٢٤ ) بريتون الاحشاء البطنية
( ٢٥ ) الحالبان
( ٢٦ ) صورة جانبية للمستقيم
( ٢٧ ) بريتون الحوض
( ٢٨ ) الرحم
( ٢٩ ) المبيضان
( ٣٠ ) قناتا فالوب
( ٣١ ) عنق الرحم



الفصل الاول

# الجسم البشري وتركيبه

اختص الله الجسم البشري بالاعلاء والتشريف ، وجعله تاج الخلائق التي انشاها . وهو وان مـاثل بعض الاصناف الوضيعة فى الحيوان فى استواء التركيب وانتظام الترتيب الا انه يمتاز عنها باحوال اعضائه فى تأدية وظائفها . فالعقل البشري واليد الآدمية مثلا ، يسبقانها جميعا فى الاشواط البعيدة التي تستحثهما المراوضة على ادراكها وتمكنهما التربية من بلوغها . وانت اذا تأملت عجائب المخترعات وطرائف الصناعات ومستحدثات الفنون التي وضعا تصميمها وقاما بانتاجها وترسيمها ، وجدت ان الامكانيات المودعة فيهما وفى سائر اجزاء الجسم ، مدهشة فى اقتدارها اذا ما تولاها التدريب المستمر والتوظيف الرصين ، وتعهدتها يقظة العناية الدقيقة بالوان الصيانة والمداراة والوقاية والمراعاة . ولذا كان لزاما علينا ان نعرف كيف يتركب الجسم وكيف يعمل قبل ان نبدأ بتفصيل التدابير التي ينبغي استيفاؤها للمحافظة على سلامته

وليعلم اذا : ان هذا **الجسم** له هيكل مغطى بالجلد ، ويتركب من جملة عظام يتصل بعضها ببعضه الاخر،وتوثق المفاصل فيما بينها باربطة قوية . واكثرية هذه المفاصل متحركة ، وتستمد حركتها من اللحم او العضل المرن القابل للامتداد والانكماش وذلك لكي يحفظ للجسم شكله وقوامه وكيانه . والاطراف العليا منه ، والسفلى اجزاء صلبة تتكون غالبيتها من العظام والعضلات والجلد . اما الجزء الاكبر من الجسم — وهو **الجذع** — فيتركب من تجويفين : علوي وسفلي . ويحتويان على اعضاء مختلفة وتفصل بينهما ملحفة عضلية على هيئة قبة تعرف باسم الحجاب الحاجز ويشغل القلب والرئتان غالبية التجويف العلوي ويعرف باسم التجويف الصدري . كما ان اعضاء الجهاز الهضمي الرئيسي تتخذ قواعدها فى التجويف السفلي اي البطني . اما الرأس الذي يصله العنق بالجذع فيحتوي على المخ والمخيخ . ويلحظ الوجه على الجزء الامامي من الرأس ويشمل مواضع اعضاء الحواس كالأذنين والعينين والانف والاجزاء الظاهرة للفم . والفم هو العضو الاول فى دورة الهضم ويتصل

بسائر اعضائها عن طريق البلعوم . ثم المريء وهو انبوبة عضليـة ضيقة متينة ، يتجه من اسفل العنق ، ويمتد فى القفص الصدري ، ثم يخترق الحجاب الحاجز وينتهي فى الجزء الفؤادي للمعدة

واذا القينا نظرة على الوظائف الحيوية المختلفة التي يقوم بها الجسم اتضح لنا انها قد وزعت على عدد من اجهزته المختلفة . وان كل جهاز يتركب من اعضاء عدة . ويقوم كل عضو فيه بعمل خاص يتصل اتصالا وثيقا بكل ما يتعلق باعمال الوظيفة الحيوية التي يؤديها اعضاء هذا الجهاز بالذات . ففي الجهاز الهضمي يقوم كل عضو بنصيبه من هضم الطعام وجعله صالحا لتغذية الجسم

هذا وليعلم ان كل عضو يتركب بدوره من انسجة عدة مختلفة الانواع وبفحص واحدة منها تحت مجهر قوي يرى ان كلا منها يتركب من وحدات غاية فى الصغر متجاورة فى رصف محكم وقد اصطلح على تسمية هذه الوحدات بالخلايا وهي متماثلة فى الشكل والحجم والتركيب فى نفس النسيج الواحد ولكنها تختلف من حيث الشكل والحجم فى غيره من الانسجة المتباينة فخلايا النسيج العضلي مثلا اكبر من غيرها في الحجم وشكلها شبيه بخيوط رفيعة طويلة بعكس انسجة خلايا الكرات الحمراء الدموية فانها تشبه اقراصا صغيرة مقعرة السطحين . اما انسجة الخلايا الجلدية فتشبه صفوفا او قشورا قرنية تختلف اقطارها ونظام رصفها. والمادة الاولية التي تتكون منها الخلايا اسمها **البروتوبلازم** وهي مادة حية رخوة اذا نظرت اليها تحت المجهر فانك لا ترى سوى مادة هلامية لزجة شفافة نصف سائلة تسبح فيها وحدات بالغة الدقة لكن هذه المادة العضوية الاولية ـــ اي البروتوبلازم ـــ اجل عناصر الوجود واعظمها شانا . ويكفي ان نقول ان جميع ظواهر الحياة تعزى اليها ، فان كل وحدة من وحداتها الحية هي اساس التغييرات الكيميائية التي تتفاعل فى خلايا الانسان العضلية والعصبية كلما تحرك او نظر او فكر . وتحتوي هذه المادة الحية الاولية على نسبة كبيرة من الماء ومقدار من الاملاح المعدنية ولكن المادة البروتينية هي اهم ما يدخل فى تركيبها ويكونها الجسم لمادته الحية الاولية فى المركبات الكيميائية التي تحول الزاد الذي يقتات به الى بروتين . وهذا التغيير الذي يتناول الزاد ولا يبقيه كما كان بل يهضمه ويحوله من مواد صلبة عديمة الحياة الى مادة حية من مادة اجسامنا لمما يعجز اقدر العلماء عن اجرائه فى إعظم معمل كيميائي

# دعامة الجسم

الدعامة التي لا يمكن ان يستغني عنها الانسان واسمها الهيكل العظمي هي التي تعطي الجسم شكله الخاص وتحفظ تناسقه واتزانه وتتركب مما ينيف على مئتي عظمة . وكلما امعنا النظر في الهيكل العظمي امكننا ان نرى التناسق العجيب في توزيع اعضائه المختلفة وكيف يلائم كل منها الوظيفة المخصصة له في اصالة فائقة وسداد محكم . وقد استنفد العالم الكبير روبرت كوخ وقتا طويلا في استقصاء بنية التجويف الحقي الذي يستقر فيه رأس عظمة الفخذ الكبيرة فوجد انها تطابق في شكل اجزائها ومتانتها وقوتها وسمكها النسبي ادق القواعد التي يراعيها كبار المهندسين الميكانيكيين في تصميم الجسور وترسيم البنايات العظيمة واننا لنرى في هذا كله حكمة الخالق الذي ابدع الانسان من اقوى جبلة واوثق بنية

**والجمجمة** علبة عظمية ذات شكل نصف كروي وهي مجوفة في الداخل لتهيىء للمخ حمى منيعا يقيه شر الاذى . ولا بدع ان يوثر بهذا الحرز الحريز لان سائر الاعضاء الكبيرة في الجسم لا تماثله في ليونة ورقته واهميته

**والقفص الصدري** علبة مخروطية الشكل يصنان فيها القلب والرئتان . وهذا القفص يختلف عن الجمجمة لانه على مرونته صلب وهو لذلك ينبسط وينقبض في حركته المحدودة ليزيد من سعة التجويف الصدري اثناء التنفس ويساعد القلب في تسهيل حركة النبض .

وينقسم الهيكل العظمي الى قسمين : ا ـ الهيكل المحوري ويشمل الجمجمة والقفص الصدري والعمود الفقري ب ـ الهيكل الطرفي : ويشمل الطرفين العلويين والسفليين

ويتركب **العمود الفقري** من جملة عظام يتصل بعضها ببعضه الاخر وتمتد بطول الجذع من الجهة الظهرية وتسمى الفقرات . وتكون الفراغات الشوكية لجميع الفقرات قناة تسمى القناة الشوكية يمتد فيها النخاع الشوكي . ويوجد بين اجسام الفقرات وسائد غضروفية وظيفتها

تسهيل حركة العمود الفقري وصيانته وحمل ثقل الرأس والجزء الاعلى من الجسم . وهكذا يجمع العمود الفقري فى بنيته تركيب عجيب من الصلابة والمرونة . وبدون الصلابة لا يستطيع الانسان ان يبقى معتدلا اثناء وقوفه او يقوى على حمل الاثقال الباهظة . كما انه بدون المرونة لا يستطيع ان يحني ظهره

اما **الحوض** فيصل الطرف السفلي بالهيكل المحوري . وذلك لان كلا من عظمتي الحوض تتركب من ثلاث عظمات منها عظمة سميكة مفلطحة تتصل من الخلف بعظام العجز وتكون بهذا الاتصال حلقة كاملة مرتبةعلى هيئة طاس قعرها مفتوح او على هيئة تجويف عميق كنصف كرة مجوفة . ويستقر البطن فيه من الامام بينما يرتكز الطرف السفلي من سلسلة الظهر على الجزء الخلفي المفلطح بالحافة العليا من الطاس ويستقر راس الفخذ فى التجويف الحقي الموجود بالسطح الخارجي لعظمة الحوض

اما عظام الساعدين والساقين فطويلة نحيفة تنتهي باطراف مستديرة ناعمة ملساء ليتمكن الانسان من تحريك هذه الاطراف فى حرية وسرعة . ومع ان هذه العظام ليست صلبة ولكن يوجد فى وسطها فراغ تمتد فيه مادة دهنية تعرف بنخاع العظام ومن شانها ان تكسب العظام صلابة فائقة الا انها مع ذلك لا تكون بها ثقيلة الوزن

**غذاء العظام :**

ان فوسفات الكلس ( الكلسيوم ) وكربوناته تكون ثلثي المادة التي تجعل العظام اكثر صلابة واستحكاما من سائر اعضاء الجسم ولكنها تشترك مع الفوسفور فى هذا التكوين . وعظام الصغير اكثر لينا وطراوة من عظام الكبير . ولذلك يجب ان يجتمع فى مادة غذائه كل ما من شأنه ان يمون عظامه بهذين العنصرين البانيين ويستكمل له نموها الصحيح شكلا وحجما وصلابة . اذن يجب أن يعنى بتنظيم غذائه وترتيب نوعه وكميته فيتوافر له الحليب والحبوب فى حالتها الكاملة والخضروات الطازجة المورقة . وجميع هذه المأكولات مصادر جوادة بالكلسيوم . اما الحليب والحبوب بحالتهما الكاملة فيحتويان على مقادير وافرة من الفوسفور . ويحسن كذلك ان يعرض الطفل مرارا لضوء الشمس فى الهواء الطلق . فان اشعتها اذ تسطع على الجلد تولد فى الجسم عقب

امتصاصه لها فيتامين ( د ) الذي يتولى بدوره امتصاص الكلسيوم الموجود في المواد الغذائية فيشبع العظام بما تحتاج اليه منه ثم انها تساعد الجسم عموما على الاستفادة من غذائه . وهناك فصول تبخل شمسها على غالبية ايامها فيحسن حينئذ ان يعطى الطفل يوميا ملعقة صغيرة او ملعقتين من زيت كبد الحوت . او مقدارا مناسبا من بعض المصادر التي يتوافر فيها فيتامين ( د )

ولما كانت عظام الطفل رخصة لينة فان من السهل جدا ان يشوهها الضغط الشديد او الوضع الخاطيء في هيئة الجلوس . وكذلك ينبغي الا يسمح للطفل بان يلقي ثقله على قدميه قبل الاوان حتى لا تصاب رجلاه بالتقوس واذا جلس الطفل في البيت او المدرسة مدة طويلة على مقعد مرتفع جدا بحيث لا تصل القدمان الى الارض التوت عظام الفخذ ، اذ يجب ان تتدلى ساقاه براحة على حافة المقعد . واذا قعد واحنى راسه ومنكبيه وقت انهماكه في اللعب والدرس تحدب ظهره واستدار منكباه وغار بطنه وانهزم صدره وضاقت مسافة انفساحه ولذلك يجب ان لا تكون المقاعد المدرسية مفرطة الارتفاع ويجب ان يكون لها مسند مناسب لراحة الظهر . كما يجب الا تكون المكاتب الموضوعة امامها جد منخفضة أو جد بعيدة عنها. ومع ذلك فقد اتضح ان الوضع السقيم في هيئة الجلوس الذي يتخذه كثيرون من الصغار قد جاءهم عن طريق الوراثة لا من ناحية الاعتياد . ولكن الترويض الفردي يبلغ شأوا بعيدا في تلافي هذا العيب ولذلك يجب ان يكون جزءا هاما من التربية في طور الطفولة وكلما بدأ قبل اكتمال النمو ازداد نجاحه . اما اذا اهمل امره بعد ذلك فلا بد من ان يستبد بصاحبه ويزداد فيه رسوخا

---

الفصل الثالث

# حركة الجسم

تبلغ العضلات حوالي النصف من وزن الجسم البشري . وجميع مظاهر الحياة لا ينفرد بها الهيكل العظمى الذي يكون فى الجسم دعامته المعهودة وذلك لان العضل الذي يكسو غالبية اجزائه هو المحرك المباشر الذي يقضي جميع الحركات اللازمة للجسم مدة الحياة اذ يتخذ من هذه الاجزاء روافع آلية يجرها وراءه عند انقباضه وانكماشه . . .

**نوعـان مـن العضل :**

العضل كما نتبينه من حركته نوعان : النوع الذي ليس للانسان قوة ارادة على تحريكه ويوجد فى القلب والامعاء والمعدة والشرايين واماكن اخرى شتى . اما النوع الثاني الموجود غالبا فى الوجه والعنق والاطراف الاربعة وغيرها من اجزاء الجذع فهو الذي يمكن ان تسيطر ارادتنـا عليه الى حد بعيد بخلاف النوع الاول فان الانسان لا يقـدر ان يمنع باختياره حركة النبض او يحمل القلب على استئنافها ان وقفت ولكنه يستطيع ان يحرك ذراعه وساقه كيف شاء

ويتضح بقليل من التأمل ان حياة الانسان تتوقف على وظيفة الاعضاء التي ليس له ارادة على تحريكها فى حين ان العمل الذي يؤديه وهو حي يرزق يتم بحركة العضلات التي يقدر ان يوجهها بارادته . وان فى هذا لآية تطالع الانسان بان الله تعالى يهبه الحياة ويساعده فى الوقت نفسه على تعهدها بما يطيل بقاءه ويفسح مدته فى هذه الدنيا ويطلق له مع ذلك حرية التصرف فى هذه الهبـات بما يتفق وهواه . امـا العضلات التي تحرك الاطراف عادة فتستقل كل منها عن الاخرى وتتصل بعظمتين تشاهد نهاية واحدة منهما فوق المفصل الذي بينهما والثانية تحته . وقد يتصل العضل بالعظام مباشرة وقد تربطه بها حبال بيضاء متينة موجودة فى نهايته وتعرف بالاوتار . وبهذه الاوتار يتأتى للعضل ان يستخدم قوة انبساطه الى مسافة تبعد كثيرا من مكان انقباضه . ومثال ذلك العضلات الكثيرة التي تحرك الاصابع والرسغ فانها موجودة فى مقدم الساعد ولولا الاوتار الطويلة التي فيهما لانتفخت

هذه الاجزاء وصارت غليظة متراكبة لا تناسق فيها

وحين تنكمش العضلة وتتحرك العظمة والاخرى المتصلتان بها ينثني المفصل او ينبسط حسب حركة الوظيفة التي يؤديها للناحية التي تكون فيها العضلة المنكمشة المقابلة . وجميع المفاصل المتحركة مزودة بمجموعة او مجموعتين من العضلات المكلفة بتحريكها وذلك لكي يمكن تأدية هذه الحركة فى جهتين او اكثر

**تغذيــة العضــلات :**

ان المادة المعول عليها للوقود والمادة الاخرى التي تتكفل بتعويض ما يندثر من الخلايا العضلية توجدان فى الطعام الذي نقتات به . والوقود المألوف لخلية العضلة نوع من السكر يعرف بسكر العنب ( الجلوكوز ) وهو ناتج من تحول جميع انواع النشاء تقريبا اثناء عملية الهضم الى سكر . والسكر يتأتى بطبيعة الحال فى فواكه وثمار كثيرة. والبروتين اخص ما تتطلبه الخلايا العضلية للتعويض والتجديد وهو العنصر الذي يتوافر بمقادير كبيرة فى البيض والفول والحليب وما اليه من الاطعمة

وبالنظر الى هذه الحقائق الماثلة يتضح لنا لماذا يجب ان يجتمع فى تدبيرنا الغذائي اطعمة كالنشاء والسكر بانواعه والحليب والبيض والبقول ــ على انه ليس من الضروري ان نفرط فى تناول المواد السكرية لان اجسامنا يمكن ان تحول النشاء الى جلوكوز . ولا يجب كذلك ان نستكثر من تناول البيض مع الفول لان الاسراف فى تعاطي هذه المواد البروتينية لا يجعلها تحترق جيــدا

**تقوية عضــلات البطــن :**

توجد طريقتان هينتان لتقوية هذه العضلات . وتتم اولاهما بان تنسطح على ظهرك وتحاول ساعتئذ ان تمس الارض بعصعصك الثاني ( اي اسفل الجذع ) وترفع ساقيك وتخفضهما الواحدة بعد الاخرى ثم ترفعهما معا فى بطء . واحذر ان تثني ركبتيك وكرر هذا الصنيع الى ان تحس احساسا قاطعا بجهده . اما التمرين الثاني الذي يجب ان تتناوبه مع التمرين الاول مرارا فيجرى على النحو الآتي : انسطــح على ظهرك وضع اصابع قدميك تحت شيء يحفظ ارتكازهما علــى

الارض وارتفع باسفل الجذع شيئا فشيئا حتى تستوي جالسا ثم اهبط فى بطء لتعود الى الانسطاح كما كنت . وبعد ان تتداول هذين الوضعين اللذين ينتقلان بك من حالة الرقاد الى حالة الجلوس وبالعكس يبقى عليك ان تبذل جهد طاقتك فى شد عضلات البطن فى عشر او عشرين عدة بطيئة وانت واقف او قاعد . وبعد ان تستريح دقيقة او اقل استأنف هذا التمرين واستمر فيه الى ان يعظم احساسك بالاعياء الذي تلقاه من مزاولته وكرر هذه الحركات باجمعها مرات عدة كل يوم . والمزية العظيمة لهذا التمرين تتمثل فى التكاليف الزهيدة التي يتطلبها من وقت الانسان وعمله . بقي ان نقول ان المشي افضل أنواع التمرينات البدنية اذ انه لا ينطوي على الجهد الذي يفوق الطاقة . ثم أن الاعتدال فى مزاولته ميسور وتكاليفه قليلة بل انه من الاحوال الطبيعية المانوسة ومنافعه كبيرة فهو يقوي نبضات القلب ، وينشط الجهاز الدوري وهو يزيد سرعة التنفس وينبه القابلية للطعام ويضاعف الاستمتاع بالنوم الهادىء المريح المفيد

هـذا وليس فى انواع التمرينات البدنية كافة ما يفضل السباحة فهي حقا الرياضة الكاملة التي تقوي عضلات الجسم كلها وتفيد بنوع خاص عضلات الظهر والساعدين والساقين . وتوجد انواع اخرى من الرياضة والمفروض انها غزيرة الفائدة موفورة العائدة ولكن جميعها على الاطلاق يمكن ان تكون ضارة ان تمادت الى حدود الافراط

---

الفصل الرابع

# غطاء الجسم ودثاره

يوشك الجلد ان يغلف سطح الجسم البشري كله وتبرز منه بعض اجزائه الاضافية كالشعر والاظافر ويتضح من هذا انه على تعدد وظائفه يلعب دورا هاما تتوقف عليه حياتنا وتتقرر به الهيئة المميزة لكل منا .

ولكي نستطيع ان نقدر قيمة الجلد السليم يلزمنا ان نحيط بالعمل الذي يؤديه للجسم . فانه يقوم بوقايةالسطح الظاهر للطبقة الغائرة من الجلد المكون لهيكله. وهي تحتوي على طريفات الاعصاب المتصلة بحاسة اللمس والحرارة والبرودة والضغط ويساعد على افراز فضول الجسم ونفايته كما انه يلعب دورا خطيرا فى تنظيم حرارة الجسم

ويستطيع الانسان ان يزداد احاطة بالطريقة التي يتخذها الجلد لاداء وظيفته او عرف انه يتكون من طبقتين رئيسيتين : الطبقة الخارجية وتعرف، بالبشرة . والطبقة الداخلية وتعرف بالادمة وسميت كذلك لانها اهم طبقتي الجلد . ويلزم الانسان ان يستخدم مجهرا ليرى جميع اجزاء الجلد وانواع الخلايا المختلفة وغيرها من المركبات التي تكونه لان غالبيتها ادق من ان ترى بالعين المجردة . والخلايا الخارجية للبشرة مسطحة عديمة الحياة جافة نصف شفافة فى هيئة حراشف صغيرة او قشور . ولما كان الجلد بمثابة وقاية لما تحته من الانسجة فانه معرض لمختلف العوامل وكانت طبقته السطحية متغيرة باستمرار اذ تنفصل على شكل قشور قرنية تتجدد من خلايا تحتها . وتعتبر هذه المادة القشرية بمثابة الجزء الخارجي لبشرة الجلد كما تعتبر الخلايا التي تلي الطبقة القشرية الطبقة الداخلية للبشرة . وهذه الخلايا الحية تنقسم وتتكاثر بسرعة فائقة لتعويض القشور وتليها من الداخل الطبقة الداخلية من الجلد وهي المعروفة بالادمة . ويوجد بين البشرة والادمة غشاء دقيق من خلايا خاصة تحتوي على المادة التي يتقرر بموجب كميتها ونوعها لون بشرة الشخص . والخلايا المستجدة تدفع الخلايا القديمة الى اعلى وكلما اقتربت من السطح الخارجي للبشرة ازداد جفافها وصارت فى هيئة القشور القرنية وقلت الحياة فيها .

وبسبب هذا التكاثر الناشط المستمر فى خلايا الطبقة الداخلية للبشرة فان اي اذى يمس الجلد يمكن شفاؤه فى ايام قليلة دون ان يترك اثرا اذا لم يتعد الطبقة الظاهرة منه

بقى ان الشعر والاظافر ليست الا من زوائد الجلد ومكيفاته ومتعلقاته فانها تتحد بالبشرة بل ان بعض اجزائها موضوع فى سمك الادمة . ومنافعها الواقية واضحة لا تحتاج الى شرح . وفى الحواجب والاهداب التي تظلل العينين وتصد عنهما الاتربة وغيرها من عاديات المواد المهيجة الضارة دلائل ناطقة بالحكمة البالغة فى تركيب الجسم وترتيب اجزائه

**تركيب الجلد الحقيقي :**

تتكون على سطح الجلد الحقيقي شبكة من الياف انسجة قوية سميكة ضامة مرنة . وتوجد فى ثقوب هذه الشبكة اجهزة عدة من الاوعية هي الشرايين والاوردة واللمفويات وطريفات الإعصاب التي تعطيه الحساسية كما انها تحتوي على اعضاء جلدية هي الغدد العرقية والغدد الزيتية والشعر والاظافر وعضلات دقيقة مختلفة وشيء من النسيج الشحمي

وهذه التركيبات جميعها حية . واذا مست باذى تولى البعض منها بذاته عملية تجديدها وسار فيها سيرا بطيئا منقوصا ولكن هذا القول لا يصح فيما تصنعه الانسجة الضامة اذ يصاب الجلد الحقيقي ( الادمة ) بعطب وذلك لانها تعود فى هذه الحالة من تلقاء نفسها الى السطح المعطوب وتستولي تماما على مكان الانسجة الدائرة المستهلكة وتحتله كاله تقريبا . وما الندبة التي نراها فيه الا مظهر لهذه الانسجة الجديدة التي وصلت فى نموها الى سطح الجلد وقد تكيفت وتحورت بهذا الشكل البادي للعيان

ولكي تتأتى للجلد صيانة الانسجة التي تحته يجب ان يكون سميكا صلبا مع ليونة ومرونة فهو وان كان يغلفها جيدا الا انه يتحرك معها فى سهولة وتتوقف صلابته ومرونته غالبا على انسجته الضامة الا ان الدهن يكون له رفادات تندي سطحه وتصيره سلسا ذا قوام مرن رخو يمنع تأثير الهواء والعرق فيه ويمكنه من القيام باعماله الواقية .

والاحتفاظ بمرونة الجلد ممكنة ميسورة اذا لم يسمح لسطح البشرة بالوصول الى درجة زائدة من الجفاف واليبوسة . والغدد الزيتية تساهم كثيرا فى تحقيق هذا الفرض

وغير خاف ان الجلد يجهز على مقادير قليلة من فضول الجسم بفعل الغدد العرقية وهي اجسام انبوبية كثيرة الالتواء موجودة فى الجزء السفلي من الادمة تنتهي الى شبكتها اذ تنفذ من البشرة وتكون كل انبوبة منها فى سيرها لولبا ظريفا تحيط به شبكة من الشعيرات الدموية والالياف العصبية . والعرق مزيج من الماء ومواد اخرى تستخلصها هذه الغدد من الدم

اما الزيت الذي تفرزه الغدد الزيتية فضرب من فضول الجسم تسكبه الغدد بانابيبها الصغيرة لينفذ من البشرة فيضيع حالا ولا يمكنها استعماله ثانية . على انه مع ذلك يصون الجلد والشعر بنوع خاص من الخشونة واليبوسة والتشقق والجفاف والهشاشة والتقصف . وغالبية الغدد الزيتية تستقر بجانب كل شعرة وتفتح قنواتها فى التجويف الذي تخرج منه الشعرة فتصب زيتها فيه . ولعل تنظيم حرارة الجسم وحفظ درجتها ثابتة من اهم الوظائف التي يقوم بها الجلد . فاذا ارتفعت درجة حرارة الجو اكتسب الجسم من حرارة الجو ولكنه مع ذلك لا




قطاع فى الجلد : ١ و ٢ ـ نوعان من اطراف العصب ٣ ـ البشرة المائتة ٤ ـ ادمة او الجلد الحقيقي ٥ ـ شريان ٦ ـ الخلايا الشحمية ٧ ـ غدة العرق ٨ ـ عصب ٩ ـ مسام العرق المارة داخل الجسم

ترتفع درجة حرارته اذ تتسع شرايين الجلد وتزداد كمية الدم التي تمر بانسجته وتتنبه الغدد العرقية فيزداد افراز العرق ويبخر بمجرد افرازه ويأخذ حرارة بخره من الجسم فيفقد الجلد الكميات الحرارية التي تتولد فى الجسم برغم ارتفاع درجة حرارة الجو فيحتفظ الجسم بدرجة حرارته ثابتة . ومعلوم ان الجسم يحدث الحرارة باستمرار وكلما عظمت مناشط العضل زادت سرعة حدوث الحرارة . وكل عارض يسبب حمى يعمل على زيادة ارتفاع الحرارة واذا لم تخف من الجسم حتى فى حالة الصحة التامة فلا بد من ان ترتفع الى درجة خطيرة يخشى معها على الحياة ويمكن ان يتخلص الجسم من وطأة الحرارة بطرق شتى اهمها طريقة نفس الهواء الساخن من الرئتين فى حالة الزفير ثم تشعع الحرارة من سطح الجسم وتبخر العرق

**العناية بالجلد :**

يجب ان يحفظ سطح الجلد فى حالة جيدة من المرونة والليونة والنضارة . والعناية به تقتضي أن تستعمل على الدوام انواع الصابون الملطف للبشرة والالتجاء فى احايين الى استعمال بعض انواع الكريم البسيط وبعض المستحضرات النافعة من المحاليل الخاصة ومركبات الغسول المفيدة وافضلها ما كان محتويا على الجلسرين . ذلك الى ان البشرة تتطلب الحرص على صيانتها من التسلخ ومن كثرة التعرض لضوء الشمس القوي ولرطوبة الهواء وجفافه . وقد تدعو هذه الصيانة الى استعمال القفازات فى بعض فصول السنة كما انها تتطلب ارتداء ملابس مناسبة فى جميع الاوقات . واشعة الشمس نافعة اذا تعرض لها الجلد او اجزاء منه على الاقل فى احتراس ولمدد قصيرة

هذا ويغلب على الشخص الذي يقوم باشغال يدوية شاقة فى الفضاء حيث يتعرض لمختلف الحالات الجوية ان يكون ذا بشرة خشنة . ولكنه يستطيع ان يكسبها ليونة ومرونة بالحمامات الدافئة وباستعمال انواع المحلول البسيط . اما الشخص الذي يلتزم الجلوس اثناء عمله ويقضي كثيرا من وقته تحت السقوف فقد يكون جلده شديد المرونة ولكنه يستطيع ان ينعشه ويكسبه صلابة . والتدليك علاج مؤكد النفع فى الحالتين اذا اتبع باتقان . وهو يفيد بنوع خاص

بشرة الوجه والعنق وذلك لانه يعمل على سريان الدم بانتظام الى سطح البشرة فيغذيها ويحفظ رونقها وتألقها

واللواتي يستعملان الاحمر والدموم وما اليه من المساحيق انما يلجأن اليها فى الاصل رجاء ان تساهم فى تحسين منظرهن وتعمل على اطراد البهاء والنضارة فى وجوههن ولكن شواهد الحال تثبت ان هذه المحسنات كثيرا ما أتت بعكس النتيجة المرجوة . اما اللواتي يستعملنها فيندر ان يزعمن انها تفيد البشرة حقا غير انهن مع ذلك يأبين فى كثير من الاحيان الاعتراف بما يجدن من الاضرار . والواقع ان بعض هذه المواد المستعملة للاغراض المذكورة تفضي الى نوع ما من تهيج الجلد . كما ان فيها انواعا تسد فوهات الغدد ومنافذها . والتغذية غير الموافقة ترهق الجلد بمثل الاضرار الفادحة التي تجرها على اي جزء من اجزاء الجسم

**اهمية الاستحمام :**

الاستحمام لازم لنظافة الجسم وفضلا عن اهميته من هذه الناحية فان له فوائد اخرى عظيمة ومن اجل هذا تتحتم العناية به كيفا وكماً . وتحقيقا للحصول على النظافة يفضل استعمال الماء الدافىء والصابون الملطف . ويجب ان يؤخذ الحمام الدافىء من وقت لاخر بحيث يحول دون تجمع ما يتجمد من افرازات الغدد الزيتية والعرقية . ولكن الاسراف فى الاستحمام بالماء الدافىء او الساخن يتلف انسجة الجلد قاطبة ويوهن الجسم كله . وفى الجو الدافىء او الحار يحسن اخذ الحمام الدافىء مرة واحدة فى اليوم ويفضل ان يتم ذلك فى نهاية النهار . وهناك ازمنة وامكنة قليلة لا يلزم فيها اخذ الحمام الدافىء الا بنسبة مرة واحدة فى الاسبوع . اما الاستحمام بالماء البارد بالطريقة المعروفة او بصبه على الجسم مرة واحدة من الدوش لمدة قصيرة فيفيد كثيرا اذا اعقبه مسح الجسم بالفرك السريع بمنشفة خشنة . ولا ريب فى انه من افضل الوسائل لتنشيط الدورة الدموية فى الجلد ولا يخفى ان انتظامها يكفل الحيوية والقوة لكل جزء من اجزائه ويفعمه بنشاط دافق سليم يمكنه من تأدية وظائفه على اكمل الوجوه . وهذا الحمام البارد منقطع النظير فى منافعه اذا اخذ يوميا بعد النهوض من النوم فى الصباح ولم تكن حرارة الجو من الشدة المتناهية التي تحدث

رد فعل المـاء البارد وتؤدي الى زيادة تصبب العرق . او اذا كان الجو من البرودة التي يتعذر معها حدوث الرد الفعلي المناسب وتفـادي القشعريرة

**الشعر والاظافر :**

المعنا مرتين فى هذا الفصل الى ان الشعر والاظافر اجزاء من الجلد وزيادات ثابتة فى نموه تطرد حتى تصل الى سطحه الظاهر . وهما يساهمان كالجلد تماما فى القيام بتنظيم الحرارة . على ان لكليهما ــ وللشعر خاصة ــ شأنا مباشرا فى مظهرنا الشخصي ومن اجل هذا يجب ان نتعهدهما بالعناية الرشيدة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحـة والسعادة ويعزى اليها الكثير من النجاح فى الحيــاة

هذا ولئن كان النمو من خصائص الشعرة الا ان الجزء الظاهر منها عديم الحياة . ولكن الجزء الغائر فى الجلد ويسمى الجذر ويوجد فى تجويف ممتد فى البشرة والادمة يسمى غمد الشعرة وهذا الغمد يفتح للخارج بفتحة قمعية الشكل وينتهي الجذر بجزء منتفخ يسمى البصيلة الشعرية وهي مكونة من خلايا حية تداب باستمرار فى تكـوين خلايا جديدة ومنها تنمو الشعرة ويبرز نبتها من فروة الراس وترتفع باستمرار الى سطح الجلد ويزداد طولها وظهورها وتتصل بالبصيلة الشعرية الاوعية الدموية الدقيقة والاعصاب كذلك . اما الشعرة ذاتها فلا تملك شيئا من هذه الاوعية التي تغذي بصيلتها ولا من الاعصاب التي تعطيها الحسـاسية ويوجد بجانب كل شعرة غدة دهنية او اكثر تفتح قنواتها فى التجويف الذي تخرج منه الشعرة لتحفظ الشعر لينا فلا يتقصف

بقي ان الظفر ينمو فى السمك والطول بفضل نشاط الخلايـا المستقرة تحته والمجتمعة حول منبته تماما كما تنمو الشعرة وتطول بفعل الخلايا المجتمعة فى قاع بصيلتها . ولا يخفى ان هذه البصيلات تحتوي على حبيبات الميلانين او المادة الملونة التي يستمد منها الشعر صبغة لونه . اما الخلايا التي تتكون منها الاظافر فلا تصنع هذه المادة ــ على اننا نرى ان الشعر والاظافر يجدان مقومات نموهما وتركيبهما فى كمية الدم التي تصل الى الخلايا الموجودة فى انسجتهما بل انهمـا يستمدانها كذلك من نوع هذا الــدم

ولذا كان الحرص على ان تجري فى الخلايا كمية كافية من الدم النقي من أهم ما تجب مراعاته فى العناية بالشعر والاظافر . وقد اثبت الاختبار اهمية الغذاء والتمرينات البدنية وفائدة الاستحمام . بل لقد دلت شواهد الحال على وجود العوامل القاهرة التي تعوق دورة الدم فى الجلد. فضغط الطربوش مثلا او العمامة او الاربطة الضيقة فى القبعة قد تنقص موارد الدم فى فروة الراس وتتلف الغذاء الذي يمون الشعر . وكثيرا ما لوحظ ان نقص التغذية وعدم الانتظام فى الافرازات والوظائف التي تقوم بها بعض الغدد واخصها الغدة الدرقية والنخامية والتناسلية يؤثران فى الاظافر ويجعلانها قصمة او سيئة التركيب او شائهة المنظر . واتضح كذلك انهما يؤديان الى تساقط الشعر وخشونته ويحرمانه لمعانه الطبيعي

**حفظ صحة الشعر :**

ان انواع الشامبو والمحاليل والغسول والزيوت المستعملة للشعر لا يمكن ان تؤثر فى صفته وتركيبه الخلقي الصميم ما لم تعمل على تحسين الدورة الدموية فى فروة الراس . ولما كان استعمال هذه المستحضرات لا يتم الا بطريقة التدليك والتمسيد وكان بعضها يمتاز بخصائص منبهة فان الدورة الدموية كثيرا ما تتنبه فى فروة الراس بسبب ذلك . ولما كانت جذور الشعر مزودة فى حالتها الطبيعية الصحية بغدد دهنية فاننا نجد ان الزيت الذي تفرزه هذه الغدد يحيط بالشعرة عند مكان خروجها من الجلد ويمنح الشعر مرونته ونعومته ورونقه ومع ذلك ففي الامكان ان يعتبر الزيت الصناعي علاجا معقولا للشعر الجاف الكابي الكمد . واذا لم يوجد نقص بيِّن فى كمية المادة الزيتية التي تفرزها الغدة الدهنية فان استعمال الفرشاة يوميا لتسريح الشعر بقوة يعمل على نشرها وتوزيعها ويغني عن استعمال اي نوع من الزيوت الاخرى ولكن قد يكون من المستحسن دهن الشعر بقليل من الزيت الصناعي عقب فركه بشامبو صابوني يعمل على ازالة المادة الزيتية الطبيعية منه

اما غسل الشعر فيحقق غرضين : اولهما نظافته ونظافة فروة الراس . وثانيهما تنشيط الدورة الدموية فى البصيلات الشعرية وقد ينجم عن التدليك او من تاثير الماء المستعمل لغسل الشعر . ولسنا

نستطيع ان نعين او نحدد عدد المرات التي ينبغي ان يتم فيها غسله ولكننا نوصي بان تتكرر بالقدر الذي يكفل المحافظة على نظافة فروة الرأس ويكفي ان يغسل الشعر مرة واحدة فى الاسبوع الا اذا كان الشخص يزاول اعماله فى مكان قذر للغاية او فى بيئة متربة وقد يندر وجوب غسله اكثر من ذلك فى بعض الاحوال . هذا ويحسن ان يضاف قليل من الخل او من عصير الليمون الى كمية الماء المخصص لرحض الشعر «شطفه» فى المرة الاولى . واذا كان الشعر فى حالة متناهية من الجفاف فيجب بعد غسله وتجفيفه الاسراع حالا الى تمشيطه جيدا بالفرشاة وتدليك فروة الرأس بقليل من المستحضر الآتي :

| | |
|---|---|
| كلورال ايدرائي | ١,٠ |
| زيت خروع | ١,٠ |
| ماء | ٢٠,٠ |

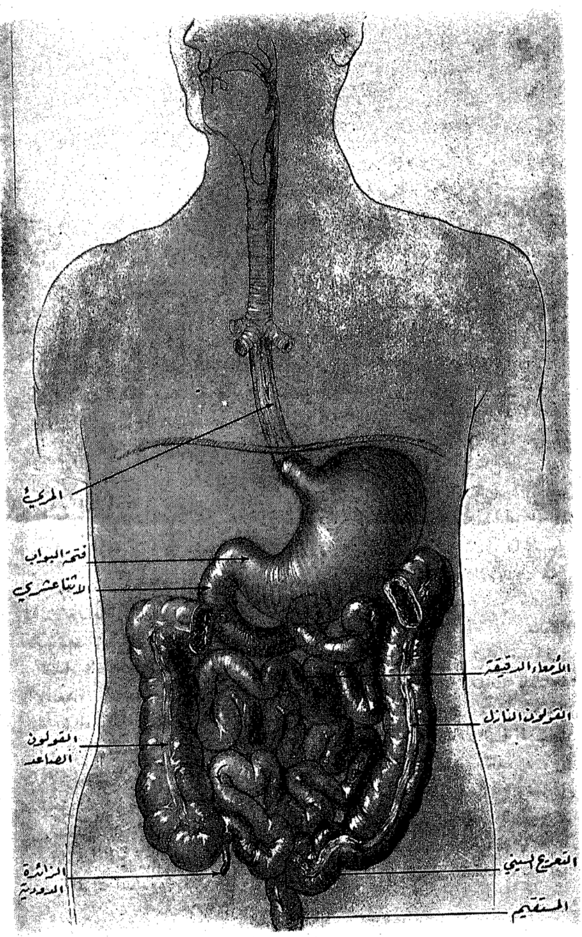
**حفظ صحة الاظافر :**

لا يستلزم هذا الموضوع قولا كثيرا ولكن اذا كان الانسان مضطرا الى ان يشتغل بيديه فيلزمه ان يقلم اظافره بحيث تكون قصيرة الى حد معتدل لكي يسهل تنظيفها ويجب بأية حال ان يلتفت الى الجلد الذي يغطي قاعدة الظفر فيبعده عنها الى الخلف ان كان يميل الى الالتصاق بالظفر وينحدر الى حافة الانامل . واذا بدت على الاظافر علامات التقصف والهشاشة فيجب بحث الاسباب التي اوجبت ذلك والعمل على معالجتها ومداواتها جهد الطاقة . على انه يمكن تلطيف وطأة هذا التقصف مؤقتا وذلك بان تدهن الاظافر كل ليلة بالفازلين وتعصب بالضمادات الى الصباح

الفصل الخامس

# تغذية الجسم

كل نشاط بدني اما ان يستهلك طاقة او يفني انسجة وقد يستتبع الامرين جميعا . وما لم يحصل الجسم من حين الى اخر على مدد جديد من الطاقة فلا بد من ان يبطل عمله او تنقطع حياته وانه لفي حاجة كذلك الى مؤن جديدة من مواد البناء التي تنظم نموه وتمده بالتجديد الدائم لما يبلى من انسجته وتمنحه التعويض المستمر عن الطاقة التي يستنفدها منه الكفاح على مر السنين وهذه الامدادات الجديدة المنظمة للنمو والتعويض والاصلاح الباعثة للحرارة والدافعة الى العمل والنشاط تجتلب من اغذية مختلفة يمكن ان ترتب انواعها على اساس هذه الوظائف الثلاث التي تؤديها للجسم فتقسم الى مجموعات تحتوي على المركبات البروتينية والكربوائدراتية والدهنية والاملاح المعدنية والماء . كما يجب ان تضم جميع اصناف الفيتامينات ومع ذلك فانه من النادر ان تحتوي انزاع الطعام فى صميم طبيعتها على جميع المركبات الغذائية الكاملة التي يمكن ان يستعين الجسم بخصائصها بل ان فيها الكثير الذي لا يسهل الانتفاع به الا بعد طهوه . وجميعها تقريبا يجب ان يتناولها تغيير مركب معقد يعرف كيميائيا بعملية الهضم وذلك لكي تتمكن الانسجة من استخدامه . ولقد زود الجسم بجهاز من الاعضاء وكل عضو منهـا مخصص لعمل لا يتعداه وانما مجموعة وظيفة الجهاز كله هو هضم الغذاء الصالح للجسم . واعضاء الهضم الرئيسية هي : تجويف الفم والمعدة والامعاء الرفيعة وغدد كثيرة مختلفة شديدة الارتباط بهـذه الاعضاء . هذا وليعلم ان تلك التغييرات الكيميائية المتعاقبة تحت احكام العمل الهضمي لا تتم الا بمساعدة مركبـات كيميائية خاصة اسمها «لانزيمات» وهي مادة عضوية غروية هاضمة تفرزها بعض الغدد . وفى تجويف الفم يجب ان يمضغ الطعام جيدا لكي تقطع اللقم الجامدة وتمزق وتطحن وتختلط باللعاب الذي تفرزه ثلاثة ازواج من الغدد اللعابية . واللعاب يلين الطعام فيسهل ابتلاعه . والانزيم الموجود فيه يحول جزءا من المواد النشوية الى مواد سكرية كما يؤثر فى المواد المعقدة ويحولها




الجهاز الهضمي

الى مواد سكرية ذائبة بسيطة التركيب . وهذا التحويل دور هام حقا فى عملية الهضم ومع ذلك فليس للعاب تأثير على المواد البروتينية والدهنية وكلما كان المضغ سريعا وقليلا وجرف الطعام الى الاحشاء بجرعات دافقة من الماء او ما اليه من الاشربة اشتد عجز اللعاب عن اتمام عمله الهام

واذ يتم المضغ على الوجه السوي تنطلق كتلة الطعام لرحلتها الى المعدة . وبعد ان يطوى طور البلع والازدراد ويتحول الطعام الى شكل كرة تسمى «البلعة الغذائية» تمر فى فتحة البلعوم التي تفضي بها الى المريء وعندها تنتقل بفعل حركته الدودية الى المعدة . ولوصف هذه الحركة نقول انه يوجد بجدار المريء عضلات طولية ودائرية . وما ان تمر البلعة الى قناته حتى يضيق الجزء الموجود فى اعلى البلعة بانقباض عضلاته الدائرية فى حين ينبسط الجزء الموجود اسفل البلعة بانقباض عضلاته الطولية فتندفع البلعة الى اسفل وتسقط اخيرا فى المعدة

**المعدة والهضم :**

المعدة تجويف عضلي على هيئة كيس متسع . وله جدار عضلي يبطنه غشاء مخاطي يحتوي على غدد تفرز عصيرا سائلا حمضيا وتعمل المعدة كمستودع لكمية كبيرة من الطعام وتسع معدة البالغ نحو ( ١,٣٥٠ لترا ) ويهضم جزء من هذه الكمية بالعصير الحمضي الذي تفرزه . على ان تأثير هذا العصير المعدي يقتصر على المواد البروتينية الى حد ما ولكنه قليل التأثير فى اي نوع من انواع الاغذية الاخرى وذلك لانه يشتمل على حامض الهيدروكلوريك ومادة مخاطية وانزيمين هاضمين هما : البيسين والرينين او ( المنفاحين ) وتستقر كتلة الطعام فى المعدة زمنا يتراوح عادة بين ساعتين او اربع ساعات وقد تبقى هناك مدة اطول من ذلك فى احايين . واذ تنبري المعدة لعملها تحدث تموجات انقباضية فى جدارها وتتوالى متتابعة على عضلاته فتجزىء الطعام وتخضه خضا جيدا وتمزجه مزجا تاما بالعصير المعدي الذي يجعله على هيئة عجينة رخوة او سائل غليظ القوام

وللمعدة من الطرف الايمن مخرج او فتحة اسمها فتحة البواب وتوجد حولها عضلة دائرية قوية عاصرة تقفلها باستمرار ولا تفتح الا

عند مرور الغذاء الى الامعاء وتسيطر عليها مجموعة من الاعصاب التي تتاثر بالحركات الميكانيكية والتفاعلات الكيميائية الصادرة اليها من ناحيتي المعدة والامعاء . وكثيرا ما تتهيج اعصاب المعدة بالاكل الذي لا يوافقها لشدة غلاظته وزيادة الحموضة فيه وكثرة التوابل فتبقى الفتحة البوابية مغلقة مدة اطول من اللازم وتتكدس المركبات الحمضية فى المحتويات التي هضمتها المعدة هضما جزئيا وتظهر الى جانب هذا اضطرابات معدية شديدة . وهناك مؤثرات اخرى تتحكم فى اعصاب العضلة البوابية العاصرة فترخيها وتسمح بمرور الطعام الى الامعاء بسرعة فائقة قبل ان تتم المعدة دورها فى عملية هضمه

ويبتدىء الطور التالي من الرحلة الغذائية بعد ان تتم المعدة عملها وتحدث فى جدارها حركة دودية فينفتح البواب ويندفع الطعام الى الامعاء الرفيعة وفى داخل انبوبتها الطويلة الضيقة يختلط بالعصير البنكرياسي الذي تفرزه غدة كبيرة تعرف بغدة البنكرياس . وكذلك تُفرز عليه الصفراء من الكبد ومن العصارة المعوية التي تجزلها له الغدد الكثيرة الصغيرة الموجودة فى جدران الامعاء الرفيعة . وتحتوي هذه العصارة على انزيمات يثرى بها العصير البنكرياسي وبمساعدتهما تهضم المواد النشوية كما انهما يتممان نهائيا عمل المعدة فى المواد البروتينية التي بُدىء خضها وهضمها هضما جزئيا فى المعدة . بقي ان الامعاء الرفيعة تنقسم الى ثلاثة اجزاء : ويعرف اول جزء منها بالاثني عشري وطوله حوالي خمسة وعشرين سنتمترا . ويليه الثاني وهو الصائم وقد سمي كذلك لعدم وجود غذاء به بعد الوفاة ثم الجزء الثالث وهو اللفائفي ويلي الصائم ويشبهه فى الشكل ويزيد طولهما معا على ستة امتار والغدد الموجودة فى الجزء الاعلى من جدار الامعاء الرفيعة اكثر عددا من الغدد التي تعمر جزءه السفلي ولكن الغشاء المخاطي الذي يبطن الامعاء كلها مهيأ لامتصاص متحصلات الهضم . وفى مساحة هذا الجزء يكون امتصاص جميع هذه المتحصلات تقريبا . بيد ان التموجات الانقباضية التي تحدث فى جدر الامعاء الرفيعة وتتعاقب على عضلاتها لا تقتصر على خلط الطعام فقط وخضه بل انها تطرّد به قدما فى هوادة ولين على طول امتدادها ويكون امتصاص اقصى ما يمكن امتصاصه من الاغذية التي يستغرق هضمها زمنا تتراوح مدته بين ست وعشر ساعات فى

احايين اما الجزء الذي لم يسمح الوقت بامتصاصه الى حيث تنتهي الامعاء الرفيعة من اسفل فيبتدىء بالمرور من الصمام اللفائفي الى الجزء الاول من الامعاء الغليظة ويعرف بالاعور وهو كيس صغير فى الجهة اليمنى من التجويف البطني وفيه يفتح اللفائفي ويوجد عند اتصاله به صمام من شأنه ان يبطىء مرور محتويات اللفائفي الى الاعور كما يمنع رجوعها الى اللفائفي . وتتصل بالاعور انبوبة قصيرة مسدودة اسمها الزائدة الدودية . وفى الامعاء الغليظة يكون امتصاص جزء كبير من الماء الذي يصلها من الامعاء الرفيعة واجزاء قليلة من المواد الاخرى . وتوجد فى جدار الامعاء الغليظة عضلات طولية ودائرية تتناوبها حركة دودية مضادة للتموجات التي تحدث فى المعدة والامعاء الرفيعة فتقلل من سرعة انتقال بقايا الغذاء الى القولون ولكن هذه البقايا تمر اخيرا فى اجزاء القولون الثلاثة وهي الصاعد والمستعرض والنازل وتستزيد على تعاقب سيرها تكوين خواص الكتلة البرازية التي يحتجزها عن الخروج حالا ذلك التعريج المزدوج المعروف بالتعريج السيني وهو الذي ينتهي به القولون النازل فى الجهة اليسرى من تجويف البطن . ولكن هذه الكتلة التي تكون فى هيئة كرات الزبل لا تلبث ان تصل اخيرا الى المستقيم الذي ينتهي بفتحة الشرج فتقذفها الى الخارج من حين الى حين بعملية التبرز

**العادات الضارة بالصحة :**

تقتضي الحكمة ان نتفادى اية عادة او ممارسة تعوق اعضاء الهضم عن الاضطلاع بعملها الذي يحفظ للانسان حياته وصحته . ومن المحقق ان الانسان الذي يفرط فى الاكل او يتناول طعامه فى اوقات غير منتظمة يحرم معدته استيفاء حقها من الراحة وهي احوج ما تكون اليها للمحافظة على سلامتها كسائر اعضاء الجسم . وعلم الصحة يوجب علينا ان نرحمها ونترفق فى معاملتها ولكنها مع ذلك اكثر هذه الاعضاء تعرضا للاعتساف والاساءة فان الانسان اذا التهم طعامه باستعجال وابتلعه قبل مضغه جيدا يرهق المعدة حتما ويحملها حملا فادحا . واذا تناول طعاما شديد السخونة او كان محتويا على كمية كبيرة من الفلفل وغيره من التوابل الحريفة فان غشاء المعدة يتهيج ويصاب بالالتهاب . واذا كان الطعام باردا للغاية عجزت المعدة عن الشروع فى هضمه قبل ان يسخن ولا ينبغي بحال من الاحوال ان تجبر المعدة على القيام بتسخين

الطعام البارد . هذا وليعلم أن استعمال الكحول المخفف يحدث التهابا مؤقتا فى غشاء المعدة ولكن اعتياد ادمانه يفضي فى غالبية الاحوال الى اصابتها بالالتهابات المزمنة . والذين رسخت عندهم عادة التدخين يتعرضون فى كثير من الاحيان لاضطرابات معدية مزعجة وقل ان تسنح للشخص المبتلى بقرحة فى المعدة فرصة الشفاء منها ان استمر فى تعاطي التبغ

وهكذا نرى كيف يتولى الجهاز الهضمي اعداد الاغذية اعدادا كاملا لكي يمكن ان يستفيد بها الجسم ولكن هذه الاغذية المهضومة القابلة للامتصاص يجب ان تحمل الى جميع اجزائه حيث الحاجة ماسة . على ان ذلك يستدعي اجراءات وتغييرات ضرورية فى بعض انواع الغذاء قبل ان يصير صالحا للاستعمال كما يستوجب فى الوقت نفسه وجود الذرائع التي تتكفل بنقلها من الامعاء الى جميع الخلايا ويتولى الدم تادية هذه الوظيفة

بقي ان نقول ان الغشاء المخاطي الذي يبطن الامعاء الرفيعة عامر بكثير من الاوعية الدموية واللمفاوية الصغيرة وان الغذاء المهضوم من المواد البروتينية والكربوهيدراتية والاملاح المعدنية والفيتامينات ومعظم كمية الماء ينفذ الى الاوعية الدموية ويمر خلال جدرانها الرقيقة فتحمله الى تيار الدم . وكذلك تنفذ المواد الدهنية الى الاوعية اللمفاوية بطريقة مماثلة وتمر فى شبكة خلاياها ومنها تسري فى النهاية الى وريد كبير فى العنق وهكذا تصل تلك المواد الى الدم وتجد طريقها اخيرا الى تياره . والدم الذي يمر فى الاوعية المتفرعة الخارجة من الامعاء يصل الى الكبد مباشرة . واذ تنفذ المواد البروتينية المهضومة والمواد الكربوهدراتية الذائبة والاحماض الدهنية الى الكبد يكون لها عنده موفور من التغييرات والتفاعلات التي تعلو بخواصها ومؤهلاتها وقابليتها للامتصاص والمرور الى تيار الدم على صورة ذائبة ويقوم الكبد بتنظيم نسبها للجسم ليمكنه من استعمالها فورا كما يعمل على تحويل الزائد منها الى مادة مكتنزة يختزنها له فى داخله الى ان يحتاج اليها فى المستقبل . ولا يكتفي بذلك بل انه ينفرد فى عمله بالنشاط الذي يقوم به فى اثناء الوقت الذي لا يحدث فيه امتصاص الغذاء فيهيب بمستودعات التخزين عنده وينقل منها بالتدريج شيئا من الغذاء الاحتياطي ويرده الى الدم مرة اخرى لكي

يكون له باستمرار العتاد الغذائي الجاهز للاستعمال وللامداد حيث تحتاجه اجزاء الجسم . .

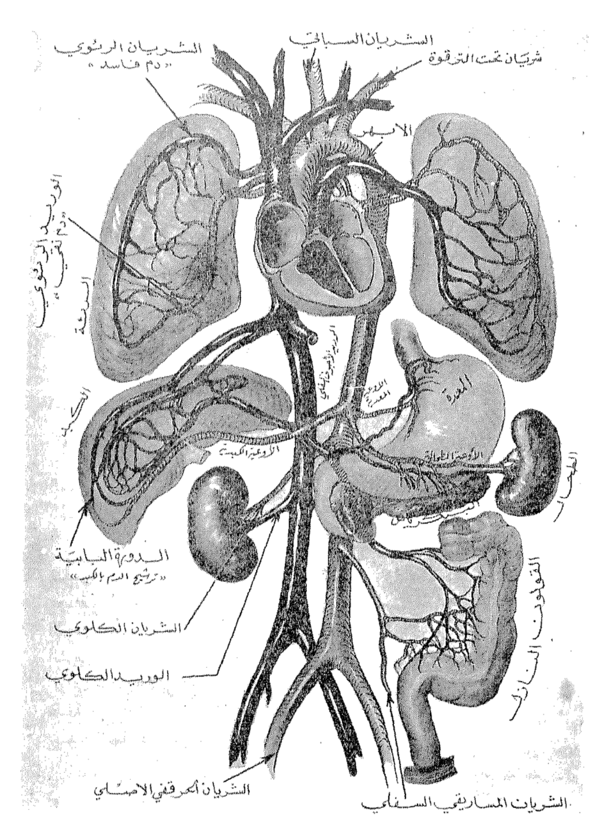
## الجهــاز الدوري

لكي يؤدي الدم وظيفة نقل الغذاء وتوزيعه على الوجه الاكمل يلزمه جهاز وعائي خاص يقوم بدفع الدم وحمله الى جميع نواحي الجسم ويعرف هذا الجهاز بالجهاز الدوري . ويتركب من عضو مركزي هو القلب . كما يضم عددا كبيرا من الاوعية الدموية المنتشرة فى جميع اجزاء الجسم وتصل نهايتها او بدايتها بالقلب

**والقلب** عضو عضلي اجوف يزن حوالي ٢٩٠ جراما . ويوجد فى وسط التجويف الصدري بين الرئتين وتتجه قاعدته الى اعلى وقمته الى اسفل بميل قليل الى جهة اليسار. وهو القوة التي تجعل الدم يجري فى انتظام وبغير انقطاع طول مدة حياتنا وله صمامات تضبط مجراه لكي يحمل الدم الى الاتجاه الصحيح . وتتصل بالقلب اوعية دموية كبيرة اسمها **الشرايين** وهي انابيب تتفرع الى افرع عدة تتفرع بدورها الى فريعات رفيعة جدا ا سمها الاوعية الشعرية وذلك لكي يصل الدم الى اجزاء الجسم كله . وهي لدقتها لا ترى الا بالمجهر وتتخلل جميــع الخلايا الحية تقريبا فى عمود الجسم ، وجدرانها رقيقة بحيث تسمح باستقبال المواد الغذائية كما تعمل على خروج المخلفات والبقايا

والخلايا الحية التي لا تنتشر تحتها هذه الاوعية الشعرية الدموية تتصل باوعية ليمفاوية او يحيط بها لمف . **واللمف** يشبه الدم ولكنه يختلف عنه فى كونه لا يحتوي على الخلايا الخاصة التي تكسب الدم لونه الاحمر القاني وما اللمف اذاً الا سائل مائي يرشح من خلال جــدران الشعيرات الدموية ولا يتغير لونه ويصير مثل لون الحليب الا حين يحمل المواد الدهنية التي يمتصها ليصبها فى الدم. ومع انه لا يحمل معه الا كمية قليلة من الاكسيجين الا انه يوصل الى الخلايا اثناء رشحه جميع ما يحمله اليها الدم تقريبا من شتى المواد الغذائية

وحين يتم الدم عمله فى الشعيرات التي تبدأ من نهايتها فروع اوسع فاوسع وتتجمع فى النهاية حتى تكون ما يعرف **بالاوردة** وهي تسير فى الجسم موازية للشرايين . وتقوم هذه الاوردة بارجاع الدم الى




**الجهاز الدوري**

القلب بعد سريانه فى الشرايين

وتولد المواد الكربوائدراتية والدهنية الحرارة والطاقة حين تتحد بالاوكسجين ، وهذا الجهاز الذي يتولى ادخال هواء الاكسجين النقي الغني فى الرئتين ويخرج الهواء الفاسد والمخلفات الغازية التي يتميز منها ثاني اكسيد الكربون يعرف باسم الجهاز التنفسي

بقي انه يوجد فى القلب حاجز عضلي رأسي يقسمه الى جهة يمنى للدم الوريدي وجهة يسرى للدم الشرياني وينتقل الدم من الجهة اليسرى للقلب ليجري فى الامعاء وجميع اعضاء الجسم تقريبا . واذ يعود فى الاوردة ليرجع مرة ثانية الى الجهة اليمنى للقلب يتشعب منها الى الرئتين ثم يكر راجعا منهما ليمضي مرة ثانية الى الجهة اليسرى

اما الدورة الدموية الاخرى التي تقتضي زمنا اطول فتختص بالامعاء وتتميز عن سابقتها بتلك الشعيرات الدموية التي تتجمع فى اوردة ثم لا تلبث ان تكون **الوريد البابي** الذي يدخل الكبد ويتفرع فيه بعد ذلك الى افرع تتدرج فى الصغر حتى تنتهي بشعيرات دموية . والدم يحمل عددا كبيرا من مواد كيميائية اسمها **الهرمونات** وهي تنصب فيه رأسا مما تفرزه غدد مبعثرة فى اجسامنا اصطلح الطب على تسميتها بالغدد الصماء وهذه الهرمونات ذات تأثير حيوي فى وظائف الجسم الطبيعية لانها تلعب دورا هاما فى تغذية الانسان ونموه وحياته ومصيره . والواقع انها توازي من حيث اهميتها جميع ما يحمله الجسم من انواع الاملاح المعدنية الذائبة التي نذكر فى مقدمتها الكلسيوم والبوتاسيوم والصوديوم

**عمل القلب :**

يتركب القلب من اربع حجر : اثنتين علويتين لكل منهما جدار رقيق وتسميان بالاذينين . واثنتين سفليتين لكل منهما جدار سميك ويسميان بالبطينين . وعند امتلاء الاذينين بالدم ينقبضان معا ويصبان الدم فى البطينين وهذان ينقبضان بدورهما سويا ويدفعان الدم فى الشرايين . ويتلو ذلك فترة تقل عن الثانية الواحدة تكون اثناءها كل اجزاء القلب مبسطة . ثم ينقبض الاذينان فالبطينان فتحدث ضربات متتالية وتسمى هذه الضربات بدقات القلب . وعند انقباض البطينين يتحرك الجزء الاسفل من القلب نحو الصدر بحركة فجائية تسبب ضغطا على جدر الصدر وبذلك تحدث الدقة . ويتضح من هذا ان

القلب يضم فى بنيته محركا آليا ( ميكانيكيا ) عضليا لا يكل ولا يهدأ عن اتيان دقاته المتلاحقة . الا ان هناك عوامل كثيرة اخرى تتأثر بها تلك الدقات وفيها العوامل التي تملي على القلب ارادتها املاءً مباشرا او غير مباشر حسب نوع المؤثر . وذلك ان شبكة من طريفات الاعصاب تتخلل ذلك النسيج المنفعل وتحيط بجداره وتتحكم فيه فتجتمع الاعصاب التي من شأنها ان تنبه حركته والاعصاب التي تخفض تلك الحركة . وهكذا يمكن للانفعالات الشعورية ان تؤثر فى حركة القلب . بقي ان تناقص الاكسجين فى الدم بكمية معقولة يعد من اقوى عوامل التنشيط والتنبيه. وكذلك يعمل على تنبيه حركة القلب هرمون «الادرينالين» . والزيادة القليلةفى كلسيوم الدم تجعل ضربات القلب قوية ، حين ان زيادة الصوديوم والبوتاسيوم تلطف تلك الضربات . وهذه العوامل جميعها التي تتكافل فى حالة الصحة وتعمل فى وفاق ووئام لا تكتفي بالمحافظة على استدامة عمل القلب بل تنهضه لتنظيم سرعة ضرباته وقوتها لكي تزود اجزاء الجسم بالقدر المناسب الذي يلزمه للنمو والسعي والنشاط والتغذية

هذا ولا يخفى ان النبض هو التموجات التي تنشأ فى مجرى الدم الشرياني بتمدد جدره نتيجة دفع الدم فيها عند انقباض البطينين وتقلصهما وعند انبساطهما ويمكن ان يجس النبض بالاصبع فى شتى اجزاء الجسم حيث يوجد شريان كبير او متوسط الحجم بالقرب من سطح الجسم وهو عادة يجس فى الشريان الذي فوق الرسغ فى المكان الذي يقع عند مقابلة ابهام اليد مباشرة

**ضغط الدم الطبيعي :**

ليس فينا من لم يسمع بضغط الدم ولكن فى الناس من يظن انه شيء غير طبيعي . والواقع انه لا يمكن ان يكون لدورة الدم بقاء بغير ضغط . وذلك لان القلب يدفع الدم الى الشرايين التي تضم جدرها النسيج العضلي والمرن ، وقوة دقة القلب تبسط الانسجة المرنة . وقبل ان تنتهي الدقة الواحدة وتبتدىء الاخرى تنقبض الانسجة العضلية . فانقباض الجدر العضلية الشريانية يتأتى بسبب مرونتها . وكما ان زيادة ضغط الدم فى الشرايين الرئيسية عنه فى الاوردة تجعل حركة الدم تسير من الضغط المرتفع الى الضغط المنخفض ويعبر عن معدل الضغط فى مثل الوضع الآتي ١٢٠/٨٠ ومنطوقها مئة وعشرون على ثمانين .

ومعنى هذا أن الدقة الواحدة من دقات القلب ترفع الضغط فى الشرايين الى ما يوازي فى ميزان الزئبق ١٢٠ مليمترا ولا ينخفض بين الدقتين عن ٨٠ مليمترا

**الجهـاز التنفسي**

توجد الرئتان فى التجويف الصدري وتملآن فراغـه تقريبـا . ويحتويهما قفص رقيق قوي مستدير يتركب من الاضلاع والعضلات . والذي يفصل التجويف الصـدري مـن البطـن يعرف بالحجـاب الحـاجز . واذ تنقبض عضلـة الحجـاب الحـاجز يقـل تحدبهـا وبذلـك يتسع التجويف الصـدري فى الاتجـاه الرأسـي . ويسهل انبساط عضلات جـدار البطن حركـة عضلـة الحجـاب الحـاجز . وبانقباض العضلات الخارجية الموجودة بين الضلوع ترتفـع الضلوع ويتسع التجويف الصدري فى الاتجاهين الجانبي والامامي والخلفي اما الرئتان المكونتان من نسيج اسفنجي مرن فانهما لاتصالهما بالهواء الجوي تتمددان لملء التجويف الصدري من بعد اتساعه ، وتزيد سعتهما اذ يندفع الهواء الجوي الخارجي اليهما اثناء الشهيق ليملأ سعتهما المتزايدة ويقل ضغطه فى داخلهما وبالعكس اي حين تنبسط عضلة الحجاب الحاجز فترتفع وترتد الى موضعها الاصلي . ويساعد انقباض عضلات جدار البطـن ارتداد عضلة الحجاب الحاجز ثم تنقبض العضلات الداخلية الموجـودة بين الضلوع فتهبط الضلوع ويضيق التجـويف الصدري ويعود الى حجمه الطبيعي فتتقلص الرئتان ويزيد ضغط الهواء داخلهما فيخرج الهواء منهما الى خارج الجسم ويعرف هذا كله بحركة الزفير . والواقع ان هاتين الحركتين ليس للرئتين فيهما سبب بـل انهما ناشئتان عن امتداد الرئتين بانقباض التجويف الصدري وانكماشهما بضيقه

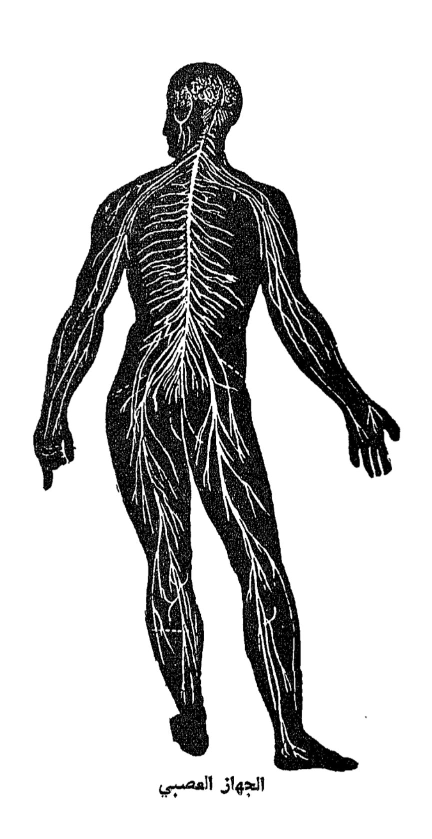
الفصل السادس

# جهاز القيادة المهيمن على الجسم

يشبه الجسم باعضائه المتعددة جيشا يناط ببعض افراده عمل قائم بنفسه ويتعين على غيرهم عمل اخر ويشترط على كل واحد منهم ان يقوم بعمله خير قيام فى الوقت المفروض ، واهم من ذلك كله يلزم ان يشترك الجميع فى القيام باعمالهم كما لو كانوا رجلا واحدا ولا بد لهذا الجيش من قائد يدير قواته وينظم اعماله واعمال كل فرد من افراده والجسم البشري يحتاج فى الحقيقة الى حاكم عام يتسلط على كل جزء من اجزائه وينظم فوائد وظائفها وهذا الحاكم العام هو الجهاز العصبي . فالجهاز العصبي هو جهاز القيادة المهيمن على الجسم ووظيفته ادارة الحواس والحركة والتنقل. فهو الذي يدفع جميع اجزاء الجسم الى اداء اعمالها الخاصة على احسن ما يكون الاداء فى الوقت المناسب وبالمقدار اللائق ، وهو الذي يجعل عضلات الذراع تتحرك حين نريد ان نمد يدنا لتناول شيء من الاشياء ، وهو الذي يدفع عضلات اقدامنا الى العمل حين نريد ان نمشي ، وهو القوة الفعالة التي تحرك الرئتين والقلب والكليتين والكبد وتساعدها جميعا على القيام بوظائفها ، وبالاجمال هو المتسلط على جميع اجزاء الجسم، وبعض اعضاء الجهاز العصبي هي التي تؤدي لنا مهمة التفكير او الاذكار حين نفكر او نذكر

**الدماغ والنخاع الشوكي :**

ينقسم الجهاز العصبي الى قسمين رئيسيين وهما : الدماغ والنخاع الشوكي . والدماغ كتلة عصبية محفوظة باحكام فى علبة عظمية هي تجويف الجمجمة ( القحف ) . والنخاع الشوكي هو في الحقيقة امتداد من المخ بشكل حبل اسطواني يبلغ فى سمكه مبلغ الاصبع الصغير ويمتد من الجزء الاسفل من المخ ويخرج من الجمجمة بواسطة فتحة كبيرة . والنخاع الشوكي محصن بطريقة عجيبة ، ولتفصيلها نبدي ان العمود الفقري يتكون من اربع وعشرين فقرة وبوسط كل فقرة ثقب عظيم وباجتماع هذه الفقرات المثقوبة فوق بعضها تتكون ساق عظيمة محفورة من الوسط



الجهاز العصبي

كقناة وهذه القناة تتصل بتجويف الجمجمة لانها تحفظ بداخلها النخاع الشوكي ، ويمتد النخاع الشوكي فى هذه القناة الفقرية ( او سلسلة الظهر ) الى ان يصل للكشح ( ما بين الخاصرة الى الضلع الخلفية ) (القطن) . وتتفرع من المخ والنخاع الشوكي اعصاب كثيرة صغيرة بعضها اصغر من ادق خويطات الحرير - الى جملة فروع وفريعات متشعبة فى جميع نقط الجسم وهي كثيرة جدا ودقيقة حساسة تتأثر لاي لمس فلا تغرز اصغر ابرة فى أي جزء من الجسم الا وتلمس واحدة منها وتحدث الما

**الخلايا العصبية والالياف العصبية :**

لو تأتى لنا ان نقطع المخ والنخاع الشوكي لوجدنا انهما مكونان من نسيج يشبه الحبيلات البيضاء الصغيرة وهي الخيوط العصبية ويوجد فى طرف كل خيط منها اشعاب رفيعة على هيئة عقدة وتعرف بالخلايا العصبية ، واكثرية الخلايا العصبية موجودة فى المخ والنخاع الشوكي وهذه الخلايا هي مركز التفكير والاذكار فى المخ وموطن الاعمال الراقية للعقل فهي مركز عمل المخ وهي التي تسيطر على عموم اجزاء الجسم وكما ان السلك البرقي هو واسطة الاتصال بين بلدة نائية فى الحدود وبين مكتب البرق الرئيسي فى العاصمة فالخيوط العصبية هي واسطة الاتصال بين المخ والنخاع وسائر اعضاء الجسم

**وظيفة المخ والنخاع الشوكي :**

ان المخ والنخاع الشوكي يشبهان مديرا اتخذ مقر اعماله فى عاصمة مقاطعته والاعصاب المتفرقة منها فى جميع اجزاء الجسم تشبه اسلاك البرق التي تجعل اتصالا بين مقر الحاكم والمراكز الهامة فى مقاطعته . وتجيء الرسائل محمولة على اجنحة هذه الاسلاك البرقية من احد المراكز الى المدير لتعلمه بما هو جار هناك فيرسل على هذه الاسلاك نفسها اشارته البرقية فى الحال ويضمنها اوامره وارشاداته للمأمور المحلي بالاجراآت التي ينبغي له اتخاذها . وهذه مثل الوظيفة التي يتولاها المخ فى الجسم الانساني ولا يقتصر على تلقي الرسائل من الاعضاء العديدة بالجسم بل انه يوجه رسائله الى العضلات ويأمرها بالحركة ويجعل القلب يسرع او يبطيء فى ضرباته .واذا اردنا ان نمشي فانه يأمر عضلات القدمين بتحريكهما واذا كانت الرسالة الواردة من العين الى المخ تخبره بوجود افعى قرب البدن فان المخ عندئذ يبعث

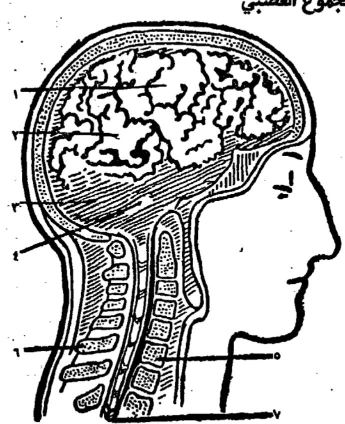
رسالة الى العضلات ويحملها على ابعـاد البدن منهـا بسرعة واذا كان العصب الموجود فى الاصبع يحمل رسالة الى المخ والنخـاع الشوكي لتنبئهما بان الاصبع تلمس شيئا ساخنا فانهما يأمران عضلات الذراع بتنحيـة الاصبع عنه فى الحـال ولو كانت اجسامنـا خلوا من الاعصاب لمـا استطعنا ان نحس تعرض الاصبـع للحرق ولمـا قمنـا بابعادهـا قبل ان تحترق

والمخ هو المركز الاصلي للتفكير والاذكار والاحساس والارادة فهو يحب ويكره وهو يبت فيما يجب ان نقوله وان نفعله ويهيمن على كل عضو فى الجسم ، ولو بترت الخيوط العصبية التي تربط المخ بأي جزء فى الجسم أو نال منها العطل فلا بد ان يصاب اذ ذاك ذلك الجزء بشلل ومن ثم يفقد الاحساس . والناس الذين يتعاطون الكحول وهم مصابون بالزهري يكون نصف بدنهم مشلولا لان سموم الكحول وسموم الزهري تتعاون معا على ملاشاة الخيوط العصبيـة

**التدبير الصحي لحفظ المجموع العصبي**

ان البدن كله يجب ان يكون صحيحا قويا لكي يكـون الجهـاز العصبي سليما . والغذاء الجيد والهواء النقي والنـوم والرياضـة المناسبة للعقل والبدن من الزم الاشياء لحفظ الجهـاز العصبي فى حالة جيدة

وللعقل اليد الطولى فى سلامـة الجهـاز العصبي وصحة البدن كله . وهناك ادلـة كثيرة على ذلك وكلها معروفة لدينا . فحين نخجـل او نرتبـك




١ و ٢ ـ المخ ٣ ـ النخاع المستطيل ٤ ـ المخيخ
٥ و ٦ ـ فقرات ٧ ـ الحبل الشوكي

مثــلا تؤثر الاعصاب فى الاوعيــة الشعرية وتجعلها تنبسط فيزيد الدم بها ويتورد الوجه . كذلك ضربات القلب تزيد وقت التهيج والانفعال وحين يشتد خوفنا كثيرا ما تؤثر الاعصاب فى زيادة افراز غدد العرق فتسيل قطراته من الجسم مع كونه لا يشكو الحر . وقد يحدث الاغماء بسبب الصدمات العظيمة التي تفاجىء المخ . وحين يكون الشخص حزينا او غاضبا فيمكنه ان ينقطع عن الاكل اياما دون ان يحس الجوع . وبعكس ذلك حين يكون مسرورا فان قابليته للطعام تكون جيدة، ويحسن كل جزء من جسمه تأدية اعماله . وكل هذا يرينا تأثير المخ على الجسم . ولكي نكفل لذواتنا جهازا عصبيا صحيحا وجسما معافىً سليما يجب ان نروض عقولنا على الافكار الصالحة البريئة من الآثام لان الافكار الشريرة الدنسة تضعف العقل وتفسده وتجره الى الجنون

وبالعقل وحده خظي الانسان بالسيادة والتفوق على جميع الحيوان وبما ان له عقلا يدرك به الامور فانه يستطيع تمييز الخير من الشر . والانسان هو المخلوق الوحيد الذي يوجد عنده العقل المدرك ولذلك كان المخلوق الوحيد الذي يستطيع ان يعبد الله ويخدمه . ولما خلق الله الانسان وأنعم عليه بعقل مدرك قصد ان يشغل الانسان ذلك العقل بالتفكير فى الامور السامية الصالحة وقصد ان يأخذ الانسان نفسه بالدرس والاستقراء لكي يدخر فى عقله جميع كنوز المعرفة النافعة والثقافة الرافعة والعلم السامي . فخليق بنا جميعا ان نتمم قصد الله تعالى فنروض عقولنا الرياضة الحسنة المعتدلة ونتعهدها بالرشد والهداية والسداد ونغذيها بالميول الشريفة والمقاصد المجيدة فنتملك عليها ونلجمها عن الغضب لان الغضب ينفث زعافه القاتل فى العقل كما يفتك السم بالجسم وقد قيل ان « مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة » وخير وسيلة لتنمية العقل وتهذيبه وامداده بالمعرفة الصحيحة والمعلومات الثمينة والحكمة العالية هي ان نخاف الله فاطر السماء والارض وان نفتكر الافكار التي يريدنا ان نلهج بها . ويُتاح لنا ذلك بمطالعة افكار الله المدونة فى كتابه العزيز

---

# اخراج فضول الجسم

للجسم اربعة مجار مخرجة مستقلة هي الامعاء الغليظة والكليتـان والرئتان والجلد وجميعها تعمل فى نشاط على ازالة المواد الفضولية المتخلفة من الجسم والزائدة عن حاجته . ويساهم الكبد فى اعدادها للجلاء عنه . وهذه الاعضاء ذات شأن عظيم فى جهاز التنفض والاخراج

وغير خاف ان المواد الصلبة والاغذية غير القابلة للهضم تمر من المعدة والامعاء الرفيعة حتى تنتهي اخيرا بقايا الغذاء وحثالته الـى الامعاء الغليظة وهناك تجتمع بالخلايا المنسكبة عليها من الغشاء المعوى وبالبكتريات المجهولة الجرثومية التي تعيش بكثرة فى ذلك الغشـاء فيزداد تعفن تلك البقايا ويتكون منها ما يعرف بثفل الغذاء او الكتلة البرازية

وحين يصل الجزء الاول مـن هذه الكتلة الى المستقيم تتنبه الاعصاب المنتشرة فى الغشاء الذي يبطن الامعاء وتتميز هذه الاعصاب بوظيفتين وذلك انها تدفع الانسان الى الاحساس بحاجته الى تحريك امعائه واخلائها من فضولها كما انها تعمد الى العضلات الموجودة فى الجدار المعوى فتجعلها تتقلص لكي يندفع البراز الى الخارج فتتخلص الامعـــاء منه

ويجب كقاعدة عامة ان تتحرك الامعاء لنفض فضولها فيحصل التبرز مرة واحدة على الاقل فى كل يوم ويستحسن ان يكون ذلك فى الصباح بعد الفطور لا قبله . وهناك اطباء ينصحون بان يتم التبرز بعد تناول كل وجبة من وجبات الطعام المقررة . وليعلم انه اذا لم تخرج الكتلة البرازية كل يوم فان صلابتها ستزداد مع تيبس مزعج اذ يحدث التهيج المفرط فى الشرج والمستقيم لدى اندفاعها وكثيرا ما يؤدي الاقلال من شرب المـاء الى صلابة البراز وتيبسه

واذا اراد الانسان ان تؤدي امعاؤه عملها كآلة محكمة جيدة فعليه الا يتعود مقاومة الرغبة فى تحركها لخروج فضولها اذ لا بد ان يقل اقبالها

عليه كلما استرسل في مدافعتها ويمكنه من جهة اخرى ان يبني لامعائه عادة حميدة بذهابه الى كرسي بيت الراحة للتبرز يوميا فى وقت معين لا يتخطاه ويفضل ان يكون ذلك بعد الفطور فى الصباح كما اسلفنا وليعمل عندئذ على قضاء ضرورة امعائه سواء شعر برغبة فى ذلك ام لم يشعر

والدم الذي يحمل المواد المغذية للجسم يحمل كذلك البقايا الضارة ليخرجها الى الخارج من مسام الجلد وعن طريق الرئتين والكليتين

**الكليتــان ووظائفهما :**

تتولى الكليتان استخراج المواد الضارة التي لا يستخلصها الجلـد من الدم وتشبه كل واحدة منهما حبة اللوبيـا فى شكلها العام وتزن نحوا من ١٢٠ ــ ١٧٥ جراما . وهما عضوان موضوعان فى أعلى التجويف البطني من الخلف خارج الكيس البريتوني واحدة على كل جانب من جانبي العمود الفقري والجزء الخارجي محـدب والداخلي مقعر . ويسمى جزؤهـا المقعر بالسرة . والجزء المحدب من كل كليـة يرتفع عن مستوى الضلع الثاني عشر وتستوي فوق هذا الجزء الغدة الكظرية ولكل كليـة من جهتها الداخلية المقعرة مخرج متمدد هو انبوبة الحالب

وهذه الانبوبة الرفيعة التي تبتدىء فتحتها العليا من السرة وتمتد الى اسفل تنزل لتنفتح فى باطن المثانة من الخلف فى اتجاه مائل . والمثانة عضو عضلي مجوف موقعه فى اسفل التجويف البطني من الامام . والجزء السفلي من المثانة ضيق ويسمى عنق المثانة وتتصل به قناة مجرى البول التي تفتح خارج الجسم . وفى داخل الكلية فراغ او تجويف يتصل به الحالب فيتكون من ذلك ما يعرف بحوض الكلية

هذا واذا شقت كل كلية شقا طوليا من الجهة المحدبة الى الجهة المقعرة لوحظ ان الوحدة الافرازية فى بنية كل كلية تشتمل على منطقتين احداهما خارجية وتسمى القشرة والاخرى داخلية وتسمى النخـاع ويتركب كلاهما من عدد عظيم جدا من اجسام مجهرية كرية رقيقة مزدوجة الجدار تحيط بشبكة من الشعيرات الدموية وتخرج من كـل جسم من هذه الاجسام انبوبة دقيقة كثيرة الالتواء . وتبدأ كل انبوبة فى القشرة بانتفاخ كرى الشكل يدخله فريع من الشريان الكلوي حيث

يتفرع الى شعيرات دموية تشتبك على هيئة كرية ويعرف هذا الانتفاخ وما به من شعيرات دموية بجسم ملبيجي . وتسير الانابيب البولية فى القشرة متعرجة ولكنها تستقيم فى النخاع ثم تتجمع بدورها مع بعضها وتكون انابيب اكبر منها تنفتح اخيرا فى حوض الكلية وتصب داخلها .

بقي ان الماء والمواد الذائبة ترشح من الدم اثناء مروره فى أجسام ملبيجي وحين تنفذ الى داخل تلك الاجسام عن طريق الشعيرات الدموية والجدران المزدوجة التي بها اذا بالسائل المترشح يسيل منها وينزل ليمر فى الانابيب البولية ولكن الخلايا التي تبطن تلك الانابيب تستخلص منه اثناء سيره فيها معظم الماء وسائر المواد النافعة واذا بالدم يمتصها مرة ثانية ليزود بها الجسم

ومن خليط هذا الماء ومتخلفات المواد التالفة التي تعمل الكليتان على فصلها من الدم يتكون ما يعرف بالبول . وهذه المتخلفات الضارة تسمم الجسم وتقضي على الحياة فى مدى ايام قليلة ان انحبست فى تيار الدم . ويحمل البول فى الانابيب البولية الى حوض الكلية ومنه خلال الحالب الى المثانة ثم يسير منها فى قناة مجرى البول الى خارج الجسم

والبول الطبيعي يختلف فى لونه فيميل من الاصفر ذي الطيف التبني الخفيف الى الاصفر الكهرماني . وهو سائل رائق حمضي ضعيف ولكنه يكتسب بتفاعل الركود الطويل خصائص قلوية . ويبلغ حجم البول العادي الذي يخرج يوميا حوالي ١٣٥٠ سم٣ وتوجد فى تركيبه مواد صلبة مذابة بنسبة ٤٪ او ٥٪ اما باقي اجزائه فتتكون من الماء . ويحتوي نصف المواد الصلبة المذابة على الباولينا وهي أهم أجزائه الصلبة فى البول واهم الحاصلات الازوتية الاخيرة التي تنتج من التمثيل الغذائي

وحين يطرأ تغيير على البول ويكون غير طبيعي فانه لا يمكن معرفة سر هذه العوارض الا بعد الفحص والتحليل الدقيقين ولكن هناك صفات مميزة لا تخفى على الفطن النظور فكمية البول التي تجاوز المعدل الطبيعي المألوف ولا تتناسب مع كميات السوائل التي يتعاطاها الشخص تدل على ان الكلى مصابة ببعض الامراض المزمنة وكذلك تكون عرضا من اعراض الهستريا والبول المليخ والبول السكري

**المحافظة على صحة الكليتين والمثانة :**

لاستدامة النشاط السليم والافادة اللازمة من عمل الكليتين والمثانة شرطان رئيسيان اولهما ان تشرب كميات مناسبة من المـاء وثانيهما ان يراعى فى التغذية نظام دقيق تتوافر فيه جودة اختيار الانواع الموافقة والمقادير اللائقة التي تؤخذ منها . واذا تعاطى الانسان ماءً قليـلا فان قوام البول يتكثف لدرجة يمتنع فيها ذوبان الاجزاء الصلبة على الوجه الواجب فيؤدي ذلك الى تكون حصوات فى الكليتين والمثانة . وقد ينشأ عن تكثف البول التهاب المثانة وتهييج رغبة التبول المستمرة

والتغذية بالمأكولات المملحة او التي تكثر فيها التوابل والمواد الحريفة تحدث فى الكليتين والمثانة تهيجا مفرطا يضعف قوتهما ويمنع وظيفتهما ويلاشيـهمـا

اما المأكولات الدسمة الثقيلة التي تشتمل على مواد بروتينية بنسبة تجاوز الكمية المقررة فانها تجهد الكليتين وترهقهما ارهاقا شديدا

# جهاز بقاء النوع

مهما يبالغ الانسان في رعاية صحته فسيأتي عليه حتما ذلك اليوم الذي يشيخ فيه جسمه وتنهد قواه وتتحلل انسجته وتتعطل اجهزته فتعجز عن تأدية وظائفها ويعتريها البلى الذي يسلمه في النهاية الى الموت وهو مصير كل حي . ولما كانت هذه هي حالة الحياة في عالمنا الحاضر فعلى الجميع ان ينتظروا ذلك المصير المحتوم الذي يقضي على النوع الانساني بالاضمحلال والانقراض من وجه الارض ويخليها من سكانها عاجلا لولا ذلك الجهاز المودع في جسم الانسان لتعمل اعضاؤه على تكاثر البشر ونموهم لان الخالق جل جلاله اراد ان يعمر بهم الكون بدليل ما جاء في اشعياء ٤٥ : ١٨ «لانه هكذا قال الرب خالق السموات والارض. هو الله مصور الارض وصانعها هو قررها لم يخلقها باطلا للسكن صورها » . وقد شاء بحكمته ان تستعمل اعضاء هذا الجهاز لبقاء النوع الانساني فقد قال لابوينا الاولين : « اثمروا واكثروا واملأوا الارض » تكوين ١ : ٢٨

ومن اجل هذا كله لا يصح بحال من الاحوال ان تعتبر رغبة التكاثر في الانسان عملا شائنا يحط من انسانيته ولا ان يجعل اتمام العلاقة الجنسية التي تحققه غرضا لسهام المنطق السمج والقول الغليظ ولا موضوعا للدعابة القبيحة والهزل الثقيل والمجون المزري . ذلك الى انه ليس من اساءة الادب ولا من تعدي حدود اللياقة في شيء أن تكون الملاقاة الجنسية الطبيعية السليمة مصدر الفة وهناءة للزوجين ومنبع مودة وتقوية ورفاء للرابطة المقدسة التي جمعتهما بعد ان ختمتها السماء بخاتم العزة والكرامة . ولسنا نجد محيدا في هذا المقام عن أن ننصح بالامعان في تفهم الاوجه العملية القانونية للعادات الشخصية المختصة بالعلاقة الجنسية والحرص على معرفة دقائق التفاصيل التي اعدتها لها سنة الطبيعة الانسانيـة

**اعضاء الجهاز التناسلي في الانثى :**

الجزء الظاهر من اعضاء التناسل في الانثى هو الفرج . وللقناة

التي يخرج منها البول فتحة من الامام فى متوسط الفرج . وما المهبل الا قناة عريضة وطوله حوالي اربع بوصات (١٠ سم) . ويتجه من الامام للخلف بميل علوي قليل ليصل اعضاء التناسل الظاهرة اي الفرج والشفرين باعضاء التناسل الباطنة وهي الرحم ومتعلقاته . والرحم عضو عضلي سميك مجوف فى متوسط الجزء السفلي للبطن ــ امامه المثانة ومن خلفه المستقيم وجدرانه سميكة عريضة وله جزء أعلى وجزء اسفل . كما ان له ثلاث فتحات واحدة سفلية وهي التي تؤدي الى المهبل وتبرز فيه وتعرف باسم عنق الرحم . ويشبه الرحم فى حجمه وشكله حجم ثمرة الكمثرى وشكلها ويبلغ طوله نحوا من البوصتين ونصف البوصة الى ثلاث بوصات تقريبا ( ٦,٣ سم ــ ٧,٥ سم ) . وعرضه حوالي بوصة ونصف البوصة الى بوصتين (٣,٧ سم ــ ٥ سم) وسمكه من ثلاثة ارباع البوصـــة الى بوصة كاملة ( ٢ سم ــ ٢,٥ سم ) تقريبا وله فتحتان علويتان لفتحتي القناتين اللتين تخرجان من المبيضين وتصلانهما بالرحم من الجانبين وتعرفان ببوقي فالوب او قناتي البيض . والمبيضان غدتان صغيرتان باسفل تجويف البطن من الخلف على جانبي العمود الفقري وحجم كل منهما كحجم اللوزة الكبيرة

ويعتبر المبيضان والرحم اهم اعضاء الجهاز التناسلي للمرأة . وفى المبيضين تتكون البيضة او خلية التناسل فى الانثى . والعادة ان تنضج بويضة واحدة كل شهر ويستمر هذا النضوج فى حياة الانثى مدة ثلاثين سنة ويبتدىء احيانا بين العاشرة والخامسة عشرة من العمر وينقطع بين الاربعين والخمسين . والغشاء الذي يبطن الرحم ينتفخ ويتراخى واذا كمية الدم المعدة لتغذية البويضة تزداد فيه عن المعتاد اما البويضة الناضجة التي لم تلقح فهي فى غير حاجة الى الاغتذاء بهذه الكمية الزائدة من الدم . واذا بالدم لا يجد بدا من التسرب مع جزء من سيال ذلك الغشاء المنتفخ فيخرجان بها من الرحم الى المهبل واذ ذاك تنقذف معهما منـــه فى شكل حيض

ومن المعتقد ان البويضة التي تنضج عادة عند المراة فى حالتهـــا الصحية الطبيعية السليمة تفرز من المبيضين مرة فى الشهر فتمر فى قناة البيض قبل بدء دورة الحيض الشهرية المتوقعة بمدة تستغرق ١٢ ــ

١٤ يوما . والبويضة تتطلب ثمانية ايام لتمر فى قناة البيض الى الرحم ثم الى المهبل

**اعضاء الجهـاز التناسلي فى الذكر :**

اهم الاعضاء التي تتميز بها هذه الآلة هي القضيب والخصيتان . والخصيتان مودعتان فى قراب من الجلد اسمه الصفن وبعد ان تتكون الحيوانات المنوية فى الخصيتين تنتقل منهما فى انبوبة دقيقة كثيرة الالتواء على نفسها بحيث تكون حجما صغيرا يقل عن حجم الخصية ذاتها وتعرف هذه الانبوبة باسم البربخ ثم تمر الحيوانات المنوية منها بعد ذلك اى حويصلات صغيرة تسمى الحويصلات المنوية وموضعها خلف الجزء السفلي من المثانة وغدة البروستاتة وهذه الغدة تقع تحت المثانة رأسا وتحيط بفتحتها . وفى اثناء الملاقاة الجنسية تمر مفرزات الحويصلات المنوية للرجل مع السائل الذي تفرزه غدة البروستاتة فى قناة مجرى البول وتدفع منها الى مهبل المرأة . والحيوانات المنوية تقدر ان تسبح بنشاط فى السائل المفرز من البروستاتة والجدار المخاطي للانثى . ومع ان الحيوانات المنوية لا تودع قرب البويضة الا ان واحدة منها لا تلبث ان تلتحق بهـا . والتلقيح يحدث عادة فى قناة البيض

وتعمل الخصيتان وغدد البروستاتة بنشاط دائب وحركةمستمرة ويتركب من اختلاط خلايـا الحيوانات المنوية بالسائـل الذي تفرزه البروستاتة ما يعرف باسم السائل المنوي والعادة ان يخرج هذا السائل من قناة مجرى البول كل بضعة ايام دون أن يباشر الرجل الملاقاة الجنسية ويحدث تصريف هذا الافراز الطبيعي ليلا ويغلب ان تصاحبه احلام جنسية ولهذا اطلقوا عليه اسم الاحتلام الليلي وقد اكثر الدجالون من التهويل به لكي يلقوا فى روع الناس بانهم قد اصيبوا بمرض خطير يستدعي العلاج السريع والواقع انه لا يستوجب ما يثير القلق او الخوف بالمرة ولا هو يورث الضعف لحيوية الرجل من الوجهة التناسلية وحكمه فى الرجل مماثل لحكم الدورة الحيضية فى المرأة

ويحدث فى احايين انسياب السائل المنوي من القضيب عندما يجهد الرجل نفسه لتحريك امعائه وينتهز المرجفون الدجالون هذه الحالة فيوهمون اصحابها بان قواهم الجنسية قد اصابها الانهيار . وحقيقة

الامر ان هذا السائل الذي يحسبونه سائلا منويا ليس الا افرازا من غدة البروستاتة اوجبته شدة الضغط على تجويف الحوض اثناء المحاولة الجاهدة المبذولة لاحداث التبرز واحيانا يتم هذا التأثير بعينه عند الرجال المصابين بالامساك حين يحاولون التخلص من الكتلة البرازية

بقي ان الحمل هو النتيجة الطبيعية للملاقاة الجنسية ويحصل من اندماج البويضة الانثوية بالحيوان المنوي للذكر فالبويضة الملقحة تشبه فى شكلها قفازا صغيرا من البروتوبلازم البشري وما الجنين الا مخلوق حي منذ اول تكوينه وهو ينمو ويتغذى ويصان فى رحم الام. ويمكن تمييز بعض اعضاء جسمه بعد مرور اسبوعين اخرين من تكوينه فيظهر الرأس والاعضاء بوضوح من الجسم الآخذ فى النمو وفى اواخر الشهر الثاني تظهر العينان والانف والفم وفى الشهر الرابع تظهر بوضوح تام جميع الاعضاء واجزاء الجسم كذلك ولا يبقى عليه الا ان تكتمل له الخليقة تماما ليتم الوضع. فبعد مرور عشرة اشهر قمرية يتدرج اثناءها من دور الاكتمال الطبيعي حتى يصير طفلا تام الخلقة فى جميع اجزائه واعضائه فيكون طوله نحو ٢٠ بوصة ( ٥٠ سم ) ويبلغ وزنه من ٦ — ٨ ارطال ( ٢,٥ — ٣,٥ كيلوجرام ) فيفوق حجم الخلية الاصلية التي تكون منها بمئات الملايين من المرات

# العلاجات الطبيعية

## العلاج بالماء

Hydrotherapy

ثمة وسائل لعلاج الامراض لا تستعمل فيها الادوية ، والماء هو أهم هذه الوسائل ، وكبرى مزاياه انه وسيلة لاستغلال الحرارة والبرودة فى العلاج

**خواص الماء الساخن والماء البارد وآثارهما :**

عندما يغسل المرء وجهه بماء بارد ، او يغطس فيه ، فان الصدمة الاولى للبرودة يعقبها احساس ممتع بالنشاط ، وانتعاش فى دورة الدم ، وشعور بالدفء ، وفوق ذلك تزداد الطاقة البدنية والعقلية ، وتنشط وظائف الجسم بوجه عام . وهذه التغيرات التي تعقب مس الماء البارد للجسم تسمى عادة بالانفعال . وهذا الانفعال للماء البارد يكون عادة على اتمه فى اصحاء الاجسام ، ولا سيما عندما يتعودونه وقد يستلزم هذا التعود ان يتدرج المرء فيه ، ولكن ما يعقبه من صحة وعافية خليق بما يستغرقه من وقت ومجهود ، فى ذوي الابدان الضعيفة بنوع خاص

واحداث هذا الاثر فى علاج المرضى بالماء البارد امر هام ، اذ عليه يتوقف النجاح فى تنشيط وظائف شتى أعضاء الجسم التي تكون متراخية فى اداء وظائفها ، وكثيرا ما نفشل فى احداث هذا الاثر ، لضعف فى الدورة الدموية او لان المريض يكون بردانا منذ البداية ، وقد يمكن فى هذه الحالة ان يعالج الجسم بالماء البارد جزءا جزءا ، اما بعد تدفئة الجسم بماء حار ، او مع وضع الماء الحار على غير الجزء الذي يعالج بالماء البارد . وقد يضطر الامر لقرن الماء البارد بالتدليك . **واذا كان المريض بردانا فيجب ان يعالج اولا بالماء الحار حتى يعرق ، وبذلك يكون رد الفعل اتم ما يكون .** وهذا المبدأ الحكيم من الاهمية بمكان ، ويجب الا ينسى ، ولا سيما فى امراض كالزكام والانفلونزا والالتهاب الرئوي

ان احتقان الاحشاء الداخلية فى الجسم تزيله الكمادات الساخنة على جزء كبير من سطح الجسم ، وذلك لان هذه الكمادات تجتذب الدم من باطن الجسم الى ظاهره . بيد ان استعمال الكمادات الباردة لمدة طويلة نسبيا على جزء صغير من سطح الجسم يعلو عضوا محتقنا ، من شأنه ان يلطف هذا الاحتقان بما يحدثه من ضمور فى الاوعية الدموية . الا ان هناك من الالتهابات ما لا يصلح له الا الضمادات الساخنة كالتهاب الرئة وغشائها البلوري . وقد يقتصر الامر على استعمال كيس الثلج وحده كما فى التهاب الثدي الحاد العنيف . وقد تستعمل الكمادة الباردة على العضو الملتهب مباشرة ، وفى الوقت نفسه تستعمل الكمادة الساخنة فى جزء بعيد من الجسم ، كما يحدث فى التهاب الزائدة الدودية ، حيث يوضع كيس الثلج فوق الزائدة ، وتعالج بالكمادات الساخنة الساقان والقدمان

واذا كان الراس محموما ومصابا بالضَّربان ، فان حمام القدم الساخن ينفع المريض . واذا احتقنت الرئتان فان حمام القدم الساخن والكمادات الحارة على الجزء المصاب فى الصدر ، يحولان مجرى الدم من الرئة الى الجلد والقدمين

واذا وضع كيس ثلج فوق القلب عندما يعتل ويتواتر نبضه ، نشطت قواه وتباطأ النبض . والزجاجة المملوءة بالماء الساخن اذا وضعت على المعدة ، ادرّت العصائر الهاضمة ، فينشط الهضم ان كان مصابا بالتراخي والقصور . وعندما ينطلق البطن بالاسهال الحاد ، فان الكمادة الساخنة عليه تلطف المغص والاسهال

ان التفاصيل التي تبدو تافهة فى مثل هذا العلاج هي من الاهمية بمكان ، لان اهمالها لا يؤدي الى فشل العلاج فحسب ، ولكن كذلك الى الاضرار بالمريض . **وتذكر دائما ان قشعريرة البرد لا خير فيها للمريض** ، وان الماء البارد من الناحية الاخرى يجب ان يكون **باردا** بمعنى الكلمة ان اريد الخير للمريض . كما ان الكمادات الساخنة يجب ان تكون **ساخنة** لا فاترة ، ومجرد شكوى المريض من سخونتها لا يبرر تبريد هذه الكمادات .

**الادوات اللازمة للعلاج بالماء فى البيت :**

يلزم هذا العلاج المنزلي وجود الادوات الآتية بالبيت :

١ ــ ست فوط للكمادات ( ٧٥×٩٠ سم ) ويمكن استعمال بطانية

صوفية قديمة لهذا الغرض بتقسيمها الى اربعة اقسام

٢ ــ فوطتــان خشنتان للتدليك ( من قماش البشاكير )
٣ ــ قربتــان للمــاء الساخن من المطــاط
٤ ــ كيس ثلــج
٥ ــ ميزان حرارة حمــام
٦ ــ حمامان بيضاويان للقدم (٤٠ سم فى الطول و٢٥ سم فى العمق)
٧ ــ ملاءات وبطاطين و فوط وآنيــة عادية من المستعملة فى المنزل
٨ ــ سطلان ( جــردلان )

**المقصود بالسخونــة والبرودة :**

الساخن والبارد لفظان تقريبيان ويجب تعريفهما ، وليس من السهل تحديد هذا التعريف بالدقة لان الناس يختلفون فى تقديــر السخونة والبرودة لان الاحساس الحادث من ايهمــا يختلف باختلاف حالة الجلد ، وحرارته السابقة ، وقوة الدورة الدموية فيه ، وحرارة الجو . ومن اجل ذلك يجب ان تختبر الحرارة بترمومتر حمام ، وتكون معايير الحرارة المستعملة على الاساس الآتي :

| | |
|---|---|
| ساخن جــدا | ٤٠° م فما فوق |
| ساخن | ٣٨ ــ ٤٠° م |
| دافىء | ٣٦ ــ ٣٨° م |
| عــادي | ٣٣ ــ ٣٦° م |
| فــاتر | ٢٧ ــ ٣٣° م |
| لطيــف | ٢١ ــ ٢٧° م |
| بــارد | ١٣ ــ ٢١° م |
| بــارد جــدا | صفر ــ ١٣° م |

# عمليات العلاج بالماء

## تبــادل الكمادات الســاخنة والبــاردة

Alternate Hot and Cold Compresses

بعد استعمال الكمادة الساخنة ( انظر صفحة ٥٩ ــ ٦٤ ) تغمس فوطة يد عادية فى ماء بارد او مثلج وتنشر على العضو عقب رفع الكمادة الساخنة مباشرة ، وتضغط على الجلد ، ثم تقلب وتضغط من جديد

ثم تزال . وقد تغني عنها قطعة ناعمة من الثلج تمرر على الجلد عقب رفع الكمادة الساخنة ، ويجب على الحالين ان يجفف الجلد بعد تبريده واعادة الكمادة الساخنة

تناوب الكمادات الساخنة والباردة فوق العمود الفقري منشط ومقو ، ويستعمل فى الزكام والنزلات الشعبية **بعد انتهاء الدور الحاد**

بيد انه فى علاج الصدر او البطن او العنق او المفاصل يجب تحاشي الثلج واستعمال الكمادة الباردة بدلا منه

وهذا العلاج المتبادل فى علاج البطن ينشط افراز العصائر المعدية ، وحركة المعدة والامعاء

وعندما يوصى بتناوب الكمادات الساخنة والباردة فى اي مكان من هذا الكتاب ، يمكن الاستعاضة عن الثلج بالكمادة الباردة فى كل الاحوال

## الكمادات الباردة
## Cold Compresses

المقصود بالكمادة الباردة قطعة من القماش غمرت فى ماء بارد ، سواء أكانت فوطة يد او قطعة من قماش القطن ، وينبغي ان تطوى حتى تصل الى الحجم المراد ، ثم تنقع فى الماء البارد وتعصر ( والماء المثلج افضل ) ، وينبغي ان يكون العصر من اللطف بحيث يكفي لمنع تساقط الماء من الكمادة . وتكون الكمادة ابرد ما تكون اذا احيطت بقطع من الثلج فى الماء . **واذا اريد لها الدوام فيجب تجديد تبريدها بين الحين والحين كلما دب الدفء اليها** ، ويقل هذا التجديد اذا كانت الكمادة سميكة

ويمكن استعمال الكمادات الباردة للراس والعنق وفوق القلب والرئتين والبطن والنخاع الشوكي وغيرها . واذا استعملت للراس فيجب ضغطها باحكام على الجزء المراد تبريده ، وعلى الجبهة والصدغ . وفى هذه الحالات يجب ان تصان الوسادة بغطاء من المطاط عليه فوطة . واذا استعملت الكمادة على البطن فيجب حماية الفراش وثياب المريض من البلل بالمناشف

## الحقنــة الشرجيــة
Enema

الحقنة الشرجية هي ادخال سائل في المستقيم ( الجزء النهائي من الامعــاء )

لوازمها : ( ١ ) حقنة شرجية من الصاج سعتها لتران
( ٢ ) متران من انابيب المطــاط عليهما محبس ..
( ٣ ) مبسم للحقنــة
( ٤ ) محلول مطهر لانابيب الحقنة ( ١٪ من محلول الكريزول المركب ـــ اي ملعقة شاي من المحلول لنصف لتر من المــاء )
( ٥ ) مقياس حرارة للحمــام
( ٦ ) ورق مرحــاض
( ٧ ) قصرية سرير ، وقائم او خطاف لتثبيت الحقنة في الوضع المناسب

**عمل الحقنة :**

املأ الحقنة بالماء او السائل المراد حقنه في درجة الحرارة المطلوبة مقيسة بالترمومتر ، وتبعا لاوامر الطبيب ، ومقدار السائل المحقون يكون عادة اما لترا او لترين ، وقليل من المرضى من يحتمل اللترين . ويجب ان يكون المريض مدفأ ولا سيما القدمين . وله ان يرقد على ظهره او يجلس او يسجد

ويفتح المحبس حتى يخرج الماء البارد من الانبــوبة ، ويصبــح السائل الخارج منها في حرارة السائل الموجود بالحقنة ، ويقفل المحبس ، ثم يغسل مبسم الحقنة لازالة آثار المطهر ، ويوضع عليه فازلين

وعلى المريض نفسه ان يدخل مبسم الحقنة في الشرج اللهم الا اذا كان عاجزا عن ذلك او اعياه المرض ، ثم يفتح المحبس ويطلب من المريض ان يمسك في امعائه من الماء قدر ما يستطيع ، ولكي يسهل ذلك لا تعلق بالحقنة فوق مستوى جسده كثيرا حتى لا يزداد ضغط الماء ، واضغط على الانبوبة باصابعك حتى تسد مجرى الماء فيها بضع ثوان ، مرتين او ثلاث مرات . ثم اقفل المحبس وازل المبسم من الشرج ، واذا تمكن المريض من الاحتفاظ بالماء في امعائه بضع دقائق قبل ان يطلقه كان ذلك خيرا

ويمكن اعادة الحقن اذا لزم ذلك حتى يتم تفريغ الامعــاء .

**حقن الزيت الشرجيـة :**

فى حقن الزيت شرجيا يحقن ٦٠ ــ ٩٠ سم من زيت بذرة القطن الدافىء او اي زيت نباتي اخر،ويجب ان يحتفظ به فى الامعاء من ساعتين الى عشر او اثنتي عشرة ساعة ، ثم يفرغ فى صباح اليوم التالي ويحقن المريض بمحلول ملحي فسيولوجي ولحقن الزيت فعل ملطف ، ولذلك تستعمل فى بعض الاحوال التي يحدث فيها هياج او لذع فى المستقيم

**الحقن الملحيـة :**

اذا كان المراد من الحقنة الملحية امتصاصها فى الامعاء ، فيجب ان تسبق بحقنة عادية تزيل محتويات الامعاء ، الا اذا كانت الامعاء قد نفضت ما بها مـن قبل

ولقد تستعمل الحقنة الملحية الدافئة نفسها لتنظيف الامعاء ، اذا كان من اللازم عدم تهييج الامعـاء

وحقن المحلول الملحي فى المستقيم ، وتركه ليمتصه ، مفيد فى حالات النزف ، والصدمة العصبية الجراحية ، وخراجات البطن والحوض بعد فتحهـا . ولكي يسهل امتصاص المحلول الملحي يجب ان يكون تركيز الملح فيه اقل من تركيزه فى الدم ( ملعقة شاي من ملح الطعام مكشوط اعلاها على لتر مـن الماء ) ، وينبغي ان تحقن ببطء متناه ، وان تكون درجة حرارتها حوالي ٥٣٧,٥ م ، واذا لم يستطع المريض ان يحتفظ بنصف لتر كامل منها فاعطه اياها على دفعات ، والمريض العادي يستطيع ان يحقن بهذا المقدار كل ساعتين

**حقنة الصابون :**

يستعمل لهذا الغرض لتر او لتران من محلول الصابون فى المـاء الدافىء ويعمل ببشر الصابون الرخو ومزجه جيدا بماء درجة حرارته ٥٤٠ م ، ويستحسن ان تتبع بحقنة ماء عادي لازالة اثر الصابون من الامعاء حتى لا يهيجها ، ومن الخير الا تستعمل هذه الحقنة الا بامر من الطبيب

**حقنة الصودا :**

تضاف ملعقة كبيرة من كربونات الصودا لكل لتر من الماء ، ولا يشترط فى هذه الحقنة ، حرارة خاصة للماء ، ولا مقدار معين منـه ، ولكن اذا اريد منها مجرد تنظيف الامعاء يستحسن ان يكون المقـدار

لترين وان تكون الحرارة ٣٥ ــ ٣٧° م ، فاذا اريد الاحتفاظ بهـا فى الامعاء فلا يجوز ان يزيد المقدار على نصف لتر وينبغي ان تكون الحرارة ٣٧,٥° م

**حقنـة النشـاء :**

حقنة النشاء الدافئة تعطى لازالة تهيج الامعاء ، ووقف الاسهال وتعمل على شكل عجينة رخوة من النشاء فى ٣٠ ــ ٦٠ سم٣ من المـاء البارد ثم يضاف اليها الماء الساخن حتى يصبح المقدار من ربع الى نصف لتر ، واجعل حرارة السائل ٣٧,٥° م ، ثم احقنه ببطء بعد تفريغ المستقيم بحقنة ملحية دافئة

**الحقنة الشرجية المنبهة :**

يحضر حوالي ربع لتر من القهوة فى درجة حرارة ٣٥ ــ ٣٧ م وتحقن ببطء ويحتفظ بها فى الامعاء اطول وقت مستطاع ، وهي تفيد فى حالات الاعياء الشديد او الصدمة العصبية ، ولا سيما فى الاعيـاء الناشىء عن هبوط القلب الحاد ، والصدمة العصبية الناشئة من ابتلاع السموم .

## الكمـادات

## Fomentations

الكمادة قطعة من القماش ، تغمر فى الماء الساخن وتعصر

**الادوات اللازمة :**

قدر كبيرة لها غطاء بها ماء يوضع على النار ليغلي ويستمر فى الغليان طول الوقت اللازم للكمادات ، ثم ست قطع من القماش ، وبضع مناشف ، وفوطة يد وملاءة ، واناء به ماء مثلج او بارد ، ومائدة

**المريض والسرير :**

تأكد من ازالة ما يكفي مـن الثياب لتعرية مساحة من الجسم اكبر من المساحة المراد علاجها بالكمادات ، وغط باقي الثياب على جسم المريض ببشكير حتى لا يبتل . واستوثق من دفء القدمين طوال مدة العلاج . واذا كانتا باردتين فضع بجوارهما قربة ماء دافىء

ولحماية الفراش من البلل توضع عليه من تحت المريض ملاءة او بطانية مطوية طيتين بالطول . كما انه لحماية غطاء السرير يجب ان تغطي الكمـادة فوق الجسم بخرقة او ورق جريـدة



وينبغي ان تكون قدر الماء الغالي والمائدة على مقربة من السرير ما امكن ، وان تحضر الكمادة على عجل حتى لا تفقد كثيرا من حرارتها

والكمادة الساخنة تحتاج الى ثلاث قطع من القماش احداها جافة لتغطية الكمادة ، والاخريان لنقعهما فى الماء الغالي وعصرهما ، واذا لم تدع الضرورة الى حرارة شديدة فى الكمادة فتكفي قطعة واحدة والوصول الى خير النتائج يحتاج الامر الى كمادتين من هذا النوع . ولعمل الكمادة تنشر قطعة القماش الجافة التي ستستعمل كغطاء — على المائدة . وتطوى القطعة او القطعتان اللتان ستنقعان فى الماء بعضهما على بعض ، ثم تغمران فى الماء الغالي الا



طرفيهما اللذين يمسكان باليدين ، ودعهما في الماء حتى يتم نقعهما فيه ، ثم اعصرهما على عجل حتى يقف تقاطر الماء منهما ، ثم حرر طرفا منهما حتى تنفرد القطعتان ، وضعهما في وسط الغطاء المنشور على المائدة ، واطو طرفيهما الجافين على وسطهما المبلل ، حتى تصل الى المساحة المناسبة التي ينبغي ان تكون اكبر من مساحة الجزء المراد تدفئته ، ثم لف الكمادة في الغطاء

وينبغي ان تلاصق الكمادة الجلد ، ثم تستبدل منها سواها بعد خمس دقائق او اقل ، واذا اريد تلطيف حرارتها على الجلد فيمكن ان يفصل بينها وبينه منشفة ، واذا لم يطقها المريض فارفعها عن الجلد قليلا



لبضع ثوان ، وامسح ما تحتهـا من الجلد بيدك المكسوة بفوطة ، مسحة او مسحتين حتى يجف الجلد تماما ، **وان كان لا بد من رفع الكمادة ففط الجلد بيشكير وحذار من ان تتركه يبرد**

ولتجديد الكمادة ، حضر بنفس الطريقة كمادة اخرى بينما تكون الاولى فى مكانها ، وضع الكمادة الجديدة مكان القديمة بعد رفعها مباشرة وتجفيف الجلد مما قد يكون تخلف عليه من رطوبة . وايـاك ان تضع كمادة جديدة قبل ان تجفف مكان الكمادة الاولى ، اذ ان تخلف الماء على الجلد يضاعف من لذع الكمادة الجديدة

وما لم ينص على عدد معين من الكمادات ، فتكفي ثلاث منها ،



يستغرق عملها من عشر الى خمس عشرة دقيقة . وبعد الكمادة الاخيرة يدلك الجلد بضع ثوان بفوطة منداة بالماء البارد ، ثم يجفف على عجل ، ويغطى المريض فورا حتى لا يصاب بقشعريرة

واذا حدث عرق غزير فيجب ان يعقب الكمادة الأخيرة تدليك عام على البارد ، او مسح بفوطة رطبة او تدليك بالكحول

واذا كان المريض عرضة للاحتقان ، وكان محموما على الدوام ، فضع على الجبين كمادات باردة طول الوقت الذي توضع فيها الكمادات الحارة على موضع آخر من الجسم . وفى مرض القلب ، وفى الحميات عادة ، وعندما يكون النبض سريعا لاي سبب ، ينبغي ان يوضع على

القلب كيس ثلج

ولازالة الالم يجب ان تكون الكمادات اشد ما تكون سخونة واقصى ما يطيق المريض ، وان تجدد كلما اخذت حرارتها في الهبوط . واذا كان الالم عنيفا فيستحسن التجاوز عن وضع اي شيء بارد عقب الكمادات ، وانما يجفف الجلد على عجل ثم يغطى بالفلانلا او أي غطاء

واذا لم نتأكد من ان الكمادة الساخنة سوف لا تعقبها قشعريرة فمن الخير ان لا تعمل كمادات على الاطلاق ، وان يستبدل منها قربة من الماء الساخن بين طبقتين من البشكير . وقد يمكن اجتذاب الدم الى سطح الجلد بوضع ورقة خردل عليه

**آثار الكمادات الساخنة :**

ان آية نجاح الكمادة هي احمرار الجلد عقب ازالة الكمادة . وهي اذا استعملت على الزور او على الصدر اعانت على تلطيف التهاب الحلق واللوزتين ، والسعال والتهاب الشعب ، واحتقان الرئتين . واذا وضعت على الزور وحده فيجب طيها حتى يصبح عرضها ٢٠ سم بطول اكمادة كلها ، وفي هذه الحالة يجب لكي يحمى اسفل الوجه ، ان يوضع بين الكمادة وبين العنق بشكير . واذا استعملت للصدر وحده فيجب ان تطوى حتى تصبح مربعة وفي اكبر مساحة مستطاعة . وفي التهاب غشاء الرئة ( ذات الجنب ) يجب أن توضع تحت الذراع في الجانب المصاب ، من عظم القص الى العمود الفقري. وفي الكلى واللمباجو يجب ان تحيط بالظهر عند الخاصرة . وفي النخاع الشوكي يجب ان تكون اطول واضيق ما تكون(١٥سم في العرض)،والكمادة على النخاع تعين على جلب النوم واذا اريد منها ذلك فيجب ان تكون حرارتها معتدلة ، وفي الركبة يجب ان تكون الكمادة على الشكل الذي رأيناه في النخاع الشوكي ، ويجب ان تحيط بالركبة ، ولعل افضل من ذلك ، واضمن للراحة ، وامنع على الهواء ان توضع كمادة من فوق المفصل واخرى من اسفله

وقد يحدث احيانا ان يضطر الامر الى وضع كمادة على العين او جزء صغير آخر من الجسم ، فلا يمكن استعمال قطع القماش الكبيرة في هذه الاحوال ، ويستعاض عنها بحشية سميكة مؤلفة من ثلاثين او خمسين طبقة من الشاش ، غمرت في ماء ساخن جدا ، ثم عصرت حتى

الجفاف . ولما كانت هذه الكمادات الصغيرة تفقد حرارتها على عجل فيجب تغييرها كل دقيقة او دقيقتين

## حمامات القدم والساق والذراع

**تبادل حمامات الذراع الساخنة والباردة :**

اذا اريد علاج يد او ذراع ملتهبة، فيستعمل لذلك وعاءان كالاوعية المستعملة فى حمامات اقدم ، فى احدهما ماء اشد ما يطاق حرارة ، وفى الاخر ماء مثلج به قطعة من الثلج. فيغمر الذراع واليد فى الماء الساخن ثلاث الى اربع دقائق،ثم يغمر فى الماء البارد نصف دقيقة الى دقيقة كاملة، ويستمر الحال على هذا التبادل من خمس وعشرين الى اربعين دقيقة بحيث يكون العلاج الاخير بالماء البارد . وينبغي ان يعاد هذا العلاج كل يوم مرتين الى اربع مرات . **ولا تدلك العضو المصاب فان التدليك لا يتفق مع الالتهاب على الاطلاق**

**تبادل حمامات القدم الساخنة والباردة :**

استعمل وعاءين من العمق بحيث يصل فيهما الماء الى الكعبين . فى اولهما ماء ساخن اشد ما يطاق،وترفع حرارته بالتدريج باضافة ماء اشد سخونة ، وفى الاخر ماء بارد فى درجة حرارة ( ١٠° م )

تغمر القدم فى الماء الساخن دقيقتين ، وفى الماء البارد من ربع الى نصف دقيقة ، وادم هذا التبادل من ربع ساعة الى ثلث ، واجعل الماء البارد حمام الختام ، ثم جفف القدم

ان حمامات اقدم الساخنة والباردة منبه قوي للدورة الدموية فى القدم . ومن اجل ذلك يهبط الاحتقان عن يقين ، ويدوم هبوطه فترة طويلة . وهذا الحمام مفيد جدا فى الصداع الناشىء من احتقان الراس وفى هذه الحالة يعين على زواله استعمال كمادات باردة للراس والعنق في نفس الوقت الذي يعمل فيه حمام القدم المتبادل . وهو كذلك مفيد فى علاج التهابات القدم ، حيث ينبغي ان يكرر الحمام عدة مرات كل يوم ، وان يستغرق كل مرة نصف ساعة او اكثر . **ولا تدلك القدم اذا كان فيها التهاب**.

**تبادل السخونة والبرودة فى حمام الساق :**

يستعمل لذلك وعاءان عميقان او صفيحتان ، ويعمل الحمام



**حمام القدم** ( يجب حماية السرير من البلل وتغطية المريض )

كما عمل حمام القدم . وهذا العلاج ذو فائدة خاصة فى ورم الساقين الناشىء من هبوط القلب ، او امراض الاوردة ، او التهاب الساق . وفى هذه الحالات ينبغي ان تكون مدة الغمر فى الماء الساخن ثلاث دقائق وفى الماء البارد نصف دقيقة الى دقيقة كاملة ، ويكرر التبادل خمس او ست مرات . واذا استعمل هذا الحمام لدوالي الساقين وقروحها يجب ان يطول الغمر فى الماء البارد دقيقتين على الاقل ، ويستحسن ان يقصر الغمر فى الماء الساخن الى دقيقة واحدة . **واذا استعمل فى علاج الالتهابات فاياك ان تدلك الساق** لا فى اثناء العلاج ولا بعده ، تفاديا من نشر العدوى

**حمـــام القــدم الســاخن :**

ان حمام القدم الساخن من انفع وسائل العلاج بالماء . وفائدته الاولى ان يكون تمهيدا لعلاج آخر او مرافقا له . ويمكن عمله والمريض راقد او جالس. ويستعمل فيه سطل (جردل) كبير ، ولكن خير منه وعاء بيضاوي الشكل طوله ٤٠ سم وعمقه ٢٥ سم

واذا اعطي حمام القدم فى السرير ، فاحم السرير من البلل بمشمع او بورق من ورق الصحف ، وغط المريض بملاءة او بطانية تحكم على الساقين والوعاء لمنع تيار الهواء . ويجب ان يغمر الماء الكعبين ، وأن تبدأ حرارته عند درجة ٤٠ ْم ثم تزاد بالتدريــج وبالسرعة التــي يطيقها المريض ، حتى تصل الى ٤٩ ْم ، ويمكن الاستمرار على ذلك خمس دقائق . فاذا انتهت يصب على القدمين ماء بارد ، ثم تجففان مع التدليك

وكثيرا ما يحتاج الامر الى وضع كمادة باردة على الرأس فى نفس الوقت اذا كان حمام القدم شديد الحرارة ، او اذا دام وقتا طويلا ، او اعطي للمريض وهو جالس ، وفى كل الاحوال التي يتردد فيهــا الاغماء . فان هذه الكمادة الباردة لا تعين على منع الاغماء فحسب ولكنهــا كذلك تقي مــن الصداع بعد العــلاج

ان حمام القدم الساخن ، يسحب الدم من الاعضاء والاحشاء ، ولاسيما ما كان منها محتقنا ، وهذا الماء البارد الذي يصب على القدمين فى ختام الحمام ، يعين على ابقاء الدم فى القدمين . وقد يراد فى بعض الاحيان ان يعمل حمام قدم بالخردل ، وفى هذه الحالة يضاف الى الماء ملء ملعقتين كبيرتين من مسحوق الخردل

## الكمادات الرطبة المسخنة

Heating Compresses

ان هذه الكمادة رطبة نوعا ولكنها رقيقة ، باردة ، مغطاة ، سرعان ما تستحيل برودتهــا على الجسم الى دفء رطب معتدل فى النهــاية . وهي تعمل من ثلاث او اربع طبقات من الشاش او قماش القطن او الكتان ، ثم تنقع فى الماء البارد ، وتوضع على الجزء المعالج ، وتغطى بغطاء كثيف من قماش الفلانلا الجاف ، ليحول دون مرور الهواء ، ويختزن حرارة الجسم فى الكمادة . وينبغي ان يكون بلل هذه الكمادة ، اقل من



بلل الكمادات الكبيرة الباردة . فان لم يحدث الدفء بسرعة فيجب ان تعان الكمادة بقربة ماء ساخن . وتترك هذه الكمادة المسخنة عادة على الجسم عدة ساعات فى الفترات التي لا يستعمل فيها للعضو علاج اخر ، او تترك طول الليل . واذا تركت على الجسم طول الليل ، وجدت جافة فى الصباح ، اللهم الا ان يوضع فوقها مشمع فتبقى على رطوبتها وعندما تزال الكمادة يجب ان يدلك الجلد بالماء البارد فترة قصيرة ، ثم يجفف بفوطة وبشيء من العنف

واشد الكمادات المسخنة شيوعا كمادة الزور الرطبة ، وكمادة الصدر الرطبة ، ورباط البطن المرطب ، وكمادات المفاصل



**كمادة الحلق المسخنة :**

تستعمل فيها طبقتان او ثلاث من القماش القطني عرض كل منها حوالي ٧,٥ سم وتبلغ من الطول ما يكفي للاحاطة بالعنق . وتحاط الكمادة بطبقتين من الفلانلا الجافة عرضها ١٠ سم . ولما كانت هذه الكمادة صغيرة ، فيجب ان تكون اشد بللا من المعتاد ، وستجدها فى الصباح جافة رغم ذلك . ويجب ان يمسح العنق بالماء البارد بعد ازالة الكمادة مباشرة فى الصباح . وهي مفيدة فى التهاب الحلق والتهاب الحنجرة وبحة الصوت والتهاب اللوزتين

وفى حالة التهاب اللوزتين او خرّاجهما يجب ان تصل الكمادة

الى اسفل الاذنين ، ويمكن تثبيتها فى مكانها بشبكها فى طرفي رباط يعلو قمــة الراس

**كمــادة المفصل المسخنــة :**

تستعمل الكمادة المسخنة لمفاصل القدم والكعب والركبة ، واليد والمعصم وسواها ، وقلما يستعمل فى هذه الحالة اكثر من طبقتين من الشاش ، وقد يستلزم الامر وضع القطن فوقها ليساعد على لصقهــا بالجلد ، ثم يلف القطن برباط يمسكه فى مكانه ، وفى الحمى الروماتيزمية يمكن ان تمسح المفاصل بساليسيلات الميثيل قبل وضع الضمادة . فان هذا العقار يساعد على تلطيف الالم ، فوق انه بما يحدث من لذع يضاعف من أثر الحرارة

**ربــاط البطن المرطب :**

ان رباط البطن المرطب من انفع انواع الكمادات المسخنة . وهو يعمل من طبقة واحدة من الكتان او اربع طبقات من الشاش بعرض ٢٠ سم وبطول يساوي محيط البطن مرة ونصفا . ويكون عرض غطاء الفلانلا ٣٠ سم فى نفس طول الكمادة . وتوضع الفلانلا الجافة بعرض السرير وتوضع فوقها الكمادة التي نقعت فى المــاء البارد ثم عصرت بقوة حتى تقارب الجفاف . ويرقد المريض على الكمادة بحيث تكون الحافة السفلى لها ادنى من مستوى قمة العظام الحرقفية ( عظام الاليتين ) ثم يطوى طرفا الكمادة على البطن بقوة ويطوى طرفا شريط الفلانلا ويشبكان فى الكمادة ، وينبغي ان تبرز حـافـ الفلانلا عن حواف الكمادة بخمسة سنتمترات من اسفلها واعلاها . فان لم تكف حرارة الجسد لتسخين الكمادة ، فيمكن ان تندى بالمــاء فى جزئها الذي يعلو البطن وحده ،مع الحرص ان لا يزيد هذا البلل عن حده

وتفيد هذه الكمادة فى معظم انواع عسر الهضم ، وفى الاجهــاد العصبي ، وفى الارق ، وفى اليرقان الوبائي ، وفى الامساك ، وكثير من العلل الاخرى . وهي تستعمل عادة فى الليل ليس الا

**حمــامــات القعدة : Sitz Baths**

يستعمل لهذا الحمام وعاء صيني خاص له مدخل ومخرج للمــاء ويمكن الاستعاضة عنه بوعاء من الصاج المزجج يوضع فيه لوح من الخشب كمسند للظهر ، ويغطى ببشكير ، وتكسى حافة الوعــاء من

الناحية الاخرى ببشكير مطوى حتى لا تؤذي الركبة . **ويجب ان توضع القدمان فى حمام قدم ساخن فى كل حمامات القعدة** ، كما يجب ان يهيأ اناء فيه ماء بارد ، لتنقع فيه فوطة وتوضع ككمادة باردة على الرأس

ويبدأ فى حمام القعدة الساخن بحرارة مقدارها ٤٠° م تزاد بالتدريج الى ٤٣° او ٤٦° فى الوقت الذي تزاد فيه حرارة حمام القدم الى ٤٦° او ٤٩° . اذ يجب ان يكون حمام القدم اسخن من حمام القعدة على الدوام . ويبرد الرأس بكمادة باردة . وفى النهاية تفتّـر حرارة حمام القعدة مدة دقيقة او دقيقتين . واذا كان قد حدث عرق ، فيصب ماء بارد على الكتفين والصدر ثم يجفف الماء تماما . ويمكن ان يتم عمل حمام القعدة فى حوض الحمام المعتاد اذا ملىء الى نصفه وجلس فيه المريض وقد يكون ذلك ايسر ، مع الحصول على النتائج المطلوبة كافة

ان حمام القعدة الساخن يزيل آلام الطمث ، وآلام الحوض واحشائه الناشئــة من اسبــاب اخـرى ، وكذلك آلام التبـول المؤلم ، وآلام المستقيم الملتهب او المثانة الملتهبة ، وآلام البواسير وفى حالة البواسير يجب ان ينتهي الحمام الساخن بحمام بارد لفترة طويلة

وحمام القعدة مفيد جدا فى التبول المؤلم الناشيء من تضخم غدة البروستاتة وسدها لمخرج المثانة فى كبار السن ، ويمكن استعمالــه حينئذ مرة او مرتين فى اليوم . واذا استعمل لهذا الغرض او لاي غرض اخر — **ما عدا آلام الطمث والبول المؤلم لغير هذا السبب** — فيستحسن ان يختم الحمام بصب المــاء البارد على الظهر وجوانب الاليتين عندما ينهض المريض من الحمام الساخن . وهذا الختام اكثر نفعا من الحمام الساخن وحده فى كافة التهابات احشاء الحوض بعد هبوط دورهــا الحاد . وفى مثل هذه الاحوال ينبغي ان يسبق الحمام الساخن للمقعدة بدوش مهبلي ، يستعمل فيــه ثمانية الــى عشرة لترات من المــاء الدافىء ( ٤٣ — ٤٦° )

## الدوش المهبلي
Vaginal Douche

الدوش المهبلي هو غسيل فجوة المهبل بسائل ما ، ويلزم لعمله ما يأتي : —

— اناء خاص للسائل ( كأناء الحقنة الشرجية )
— متران من انابيب المطاط بمحبس

- مبسم من الزجاج او المطاط الصلب
- فازلين ومطهر و ملاءات وفوط
- قائم للانساء

**تحضير الدوش :**

ضع فى الاناء المقدار اللازم من السائل المختار فى درجة الحرارة الموصوفة ، وعلقه فى القائم على ارتفاع لا يتجاوز ٦٠ سم فوق حوض المريضة ، لان تجاوز هذا الارتفاع يؤدي الى خلق تيار شديد . واستعمل الترمومتر على الدوام فى تحضير الدوش المهبلي ، فان من العسير تقدير الحرارة بغير هذه الوسيلة

**تحضير المريضة :**

اذا لم تزل الملابس فاحمها من البلل ، وغط المريضة بملاءة فى كل الاحوال ، وادهن المبسم بالفازلين ، وافتح المحبس ودع الماء يتساقط لحظات . ثم اطلب من المريضة ان تولج المبسم ما لم تكن عاجزة عن ذلك . ويجب ان تكون مستلقية على ظهرها ، متكئة باليتيها على قصرية سرير تتلقى ما يخرج من الماء ، وثانية فخذيها وركبتيها . وكثير من النساء غير المرضى يفضلن اخذ الدوش المهبلي وهن مستلقيات فى حوض الحمام المغطى قاعه ببشكير ، وفى هذه الاحوال يمكن عمل الدوش دون معين

وهذه الطريقة فى اخذ الدوش المهبلي مستحسنة عند استعمال ادوية خاصة لعلاج التهيجات او الالتهابات المهبلية الناشئة من تطفل ديدان التريكوموناس المهبلية على المهبل . وفى هذه الاحوال يجب ان يضغط بشفري الفرج على مبسم الدوش عند هبوط السائل حتى ينتفخ به المهبل ، فيصل الدواء الى خفايا الغشاء المبطن ، ثم يحرر الضغط فيخرج السائل ، والضغط والتحرير يجب ان يتكررا عدة مرات حتى ينتهي الدوش

**الدوش المهبلي الساخن :**

يستعمل هذا الدوش للنظافة . ويعمل بلترين او ثلاثة من السائل فى درجة حرارة ٤٢ - ٤٦° م ، ويختم بنصف لتر من السائل فى درجة ٢١° م . وخير السوائل لهذا الحمام العادي المنظف هو الماء المضاف الى كل لتر منه ملعقتان كبيرتان من الخل او ملعقتا شاي من محلول حمض اللبنيك ١ : ٤ ، فان هذه السوائل من شأنها ان

تعزز الحموضة الطبيعية فى المهبل

# الحرارة الجافة

Dry Heat

**الحشايا الكهربائية الساخنة :**

ان الجيد من هذه الحشايا فى قدرته ان يعطي ثلاث درجات مختلفة من الحرارة ، واذا كان المراد استعمال الحرارة الجافة الثابتة لوقت طويل ، فما من شيء يفضل هذه الحشايا ويجب ان يفصل بينها وبين الجسم ملاءة جافة . وفى التهابات المفاصل المزمنة تزيل هذه الحشايا الآلام . ويمكن استعمالها فى كل الحالات التي يراد فيها العلاج بالحرارة الجافة

**قربة المـاء الساخن :**

معظم قرب المـاء الساخن من المطاط . ومثل هذه القرب يجب ان تملأ الى نصفها فقط بالمـاء الساخن جدا ، لا الذي يغلي ، ثم تلف بفوطة لتحتفظ بحرارتها ، ساعة أو أكثر . **ويجب الاحتياط الشديد عند استعمال هذه القرب مع مرضى فى حالة اغماء ، او شلل ، او فى اعقـاب جراحات حتى لا تحدث منهـا حروق**

ويمكن اختبار الحرارة الملائمة لهؤلاء المرضى بوضع القربة علـى الخد . وسعة القربة المعتادة لتران . واذا لم تدع الحاجة الى استعمالها فيجب ان تفتح سدادتها ، وتعلق وعاليها سافلها ، ولا يجوز ان يطوى بعضهـا على بعض حتى لا تتشقق

**الحرارة المشعة :** Radiant Heat

فى بعض حالات البرق العصبي ( نيورالجيا ) والتهاب الاعصاب ، والتهـاب المفاصل ، والكهوف العظمية بالجمجمة ، يفيد استعمال المدافىء الكهربائية المكونة من ملف من السلك محمىً بالكهرباء فى وسط عاكس معدني على قائم منخفض . ويمكن وضع هذه المدفأة على مقعد بجوار سرير المريض على بعد ينظم بحيث يجعل الحرارة الواقعة على المريض اشد ما يطيق ، لمدة نصف ساعة او اكثر كل مرة ، وليس فى ذلك من ضرر ، ويمكن تكرار هذا العلاج عدة مرات فى اليوم . ولكن اذا استعمل فى التهاب الجيوب العظيمة للأنف فيجب ان تحمى العينان من الحرارة بحشايا صغيرة من الشاش السميك . ومثل هذه الحرارة تتكون من الاشعة تحت الحمراء . وثمة مصابيح خاصة لتوليد هذه

الاشعة واستعمالها بسهولة . واذا استعملت فيجب ان تكون على مقربة من الجلد بحيث تسبغ عليه حمرة وردية فى بضع دقائق ، فاذا صار الجلد ارقش وبه بقع حمراء واخرى بيضاء فمعنى ذلك ان المصباح قد اقترب من الجلد اكثر مما ينبغي

## التدليك
## Massage

لكي تستوعب شتى طرق التدليك المعترف بها يحتاج الامر الى وقت طويل ليس فى طاقة الفرد العادي ان يضحي به ، وهو مع ذلك لن يجني من هذا العلم ما يعوضه عن تعبه ، بيد ان هناك بعض الحركات والاجراءات البسيطة ، يتيسر لكل شخص ان يتعلمها ، ويفهم القواعد الجوهرية التي ينطوي عليها استعمال هذه الحركات والاجراءات

ومن النادر ان يوجد نسيج فى الجسم او عضو فيه لا يتأثر بالتدليك ولكن هذا الاثر لا تحسن عقباه ما لم يكن العلاج على اصوله ، وملائما للغرض المنشود

ولتهيئة الشخص لتدليك عام فى الجسم يجب ان يعطى حماما ، ما لم يكن قد استحم حديثا ، ويجب أن يكون المستقيم والمثانة فارغين . وان تكون الغرفة دافئة ( حوالي ٢٤ م ) للوقاية من قشعريرة البرد ، اذ ان عملية التدليك تتطلب تعرية جزء كبير من الجسم . واذا كان المراد تدليك الجسم كله ، فمن الخير لطالب التدليك ان يستريح على مائدة مستطيلة ضيقة مكسوة بفراش لين او على سرير ضيق صلب ، وان يسترخي بجسمه كله ، مع ثني اطرافه بعض الشيء ليكون فى وضع مريح . وافضل ما يبدأ به فى التدليك هو الاطراف العليا ، مبتدئة من الاصابع الى الكتفين . ثم الاطراف السفلى على نفس المنوال . ويلي ذلك الصدر والبطن والظهر والاليتان بهذا الترتيب . واذا كان المريض مجهدا، او كان يعاني رضا شديدا أو التواء فى مفصل ، أو كسرا ما أو كان فى جسمه جزء موجع مؤلم ، فلا يجوز عمل التدليك الا بامر من الطبيب مع تنفيذ ما يأمر به

ومن الحركات المستعملة فى التدليك ما يستلزم دعك الجلد براحة اليد ، او اجراءها عليه ، ومن اجل ذلك يستعمل شيء ما ييسر هذه الحركات . ويستعمل بعض المدلكين لهذا الغرض مسحوق الطلق ، ولكن



الافضل عادة ، ان تستعمل زبدة الكاكاو او مزيج من الكحول الابيض وزيت البارافين

وتقسم حركات التدليك البسيطة عامة الى ثلاثة اقسام : **التربيت والضغط والنقر** . ويكون التربيت سطحيا او عميقا ، ويكون الضغط بالتجميش او الحك . وانواع النقر المألوفة ثلاثة هي الطرق والقرع والضرب . وثمة طرق اخرى للتدليك كاللمس والارعاد وتحريك المفاصل والضغط على الاعصاب ولكنها تحتاج الى معرفة خاصة ، ومران، ومهارة ممتازة

والتربيت السطحي يعمل فى اتجاه القلب او فى عكسه ، واثره فى



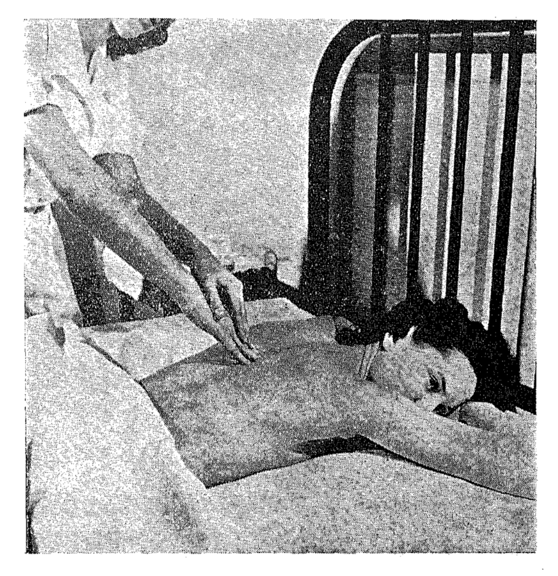
كلتا الحالتين ان يريح العضلات ويهدىء الاعصاب . اما التربيت العميق فيعمل باليد كلها او براحتها او بالاصابع، واذا عمل بضغط معتدل وبحركة رجوية او لولبية نبه دورة الدم فى اوعية الجلد الصغيرة فادفأه . واذا اشتد الضغط فى اتجاه الدم الوريدي نحو القلب نبه دورة الدم كلهـا ، ولا يجوز البتة ان يعمل فى عكس هذا الاتجـاه

والمدلك الماهر فى قدرته ان يغير قوة التربيت من اخف لمس ممكن الى الضغط الشديد. واياً ما كان الامر فالقوة التي تمارس فى التربيتة الواحدة يجب ان تخضع لنظام واحد ، وان تكون الحركات بطيئـة ومنتظمة ، وان تكون السرعة ثابتة بقدر المستطاع طول مدة العلاج ، والا



يسمح باكثر من عشر او اثنتي عشرة تربيتة فى الدقيقة الواحدة . **ان التربيت ذا الضغط المتساوي والتناوب البطيء** يؤدي الى نجاح لا يخطر على بال من لم يمارس هذا العلاج

اما التجميش فيعمل بطريقة تؤثر فى العضلات وما تحت الجلد من انسجة ، دون ان يتغير وضع اليد من الجسم ، بمعنى الا تفارق اليد الجلد على الاطلاق . ومن اجل ذلك تسقط الحاجة الى استعمال مسحوق الطلق او الزيوت . ان العضلة السوية تنقبض عادة اذا ضغطت بقوة لتحمي نفسها من التقريص العنيف . ولكن اذا كانت العضلة مشلولة فيجب ان يراعى فى قرصها الحرص الشديد ، لانها لن تنقبض ، وبذلك



قد تصاب برض او نزف اذا اخذت بقوة

والحك السطحي مفيد لتدفئة الجلد وتشحيمه بالزيوت . والحك القوي لا تنزلق فيه اليد على الجلد انزلاقا ، وانما تقرص الانسجة الرخوة ذات الرقة النسبية ضاغطة اياها على ما يليها من الانسجة ذات الصلابة ، وتستعمل هذه الطريقة فى اجزاء الجسم ذات العظام المتعددة ، وحول المفاصل ، والنتوءات العظمية

اما النقر فيتكون من قرع النقطة المختارة من جسم المريض ، بجماع اليد المسترخية او بالاصابع ، وبسرعة وانتظام . والطرق عبارة عن صفق الجلد بحافتي خنصري اليدين . ويكون الصفق بقبضة اليد

المجوفة ، والضرب يكون بحافة الخنصر المنشور مع طي سائر الاصابع فى قبضة اليد . ويستعمل النقر الخفيف عادة فى ختام عمليات التدليك . والنقر الثقيل ينبه الاعضاء ، ولكنه اذا طال فقد ينهك اطراف الاعصاب ، وقد ينتهي بوقف مؤقت للاحساس

ان التدليك قادر على حث جريان الدم واللمف بما يحدث من انفعال وآثار موضعية . فالانفعال يستطيع ان يزيد عدد الكريات البيضاء والحمراء فى الدم ، ويجلب اليه كثيرا من هذه الكريات التي كانت آسنة فى الاحشاء الداخلية . وهناك ما يثبت ان هذه الاستجابة تنعكس كذلك على وظائف الكبد والكلى والامعاء وسواها من الاحشاء ، وتنشط هذه الوظائف . ومن الصعب ان يعزى هذا التنشيط الى تنبيه دورة الدم وحدها

ولما كانت الاوردة اكبر عادة من الشرايين ، واقرب منها الى سطح الجسم ، وكان الدم ابطأ جريانا فيها منه فى الشرايين ، فان الاثر الموضعي للتدليك ينصب فى الاغلب على هذه الاوردة . ولكي يكون هذا الاثر انفع ما يكون للدورة الدموية اذن فان القرص والقرع الثقيل يجب ان يتبعا اتجاه الدم فى الاوردة الكبرى . وفوق ذلك فما دام انقباض العضلات يضغط الاوردة ويعوق مسرى الدم فيها فان اي نوع من التدليك يبلغ من الشدة بحيث يؤدي الى انقباض العضلات ، تنعدم جدواه اذا كان المقصود به تنشيط الدورة الدموية . وبتعبير اخر يجب ان تكون العضلات على الدوام مسترخية اذا اريد للتدليك ان يؤتي أحسن النتائج من حيث الدورة الدموية

ولما كان مجرى اللمف فى منتهى البطء عادة فان للتدليك اثرا فى الدورة اللمفاوية اشد من اثره فى دورة الدم . ومن اجل ذلك كان ضغط العضلات وقرصها وتجميشها ، وكذلك ما تحت الجلد من انسجة طرقا فعالة لازالة الورم المائي ( الاوذيما ) ، وللتعجيل بامتصاص السوائل المحقونة تحت الجلد ومن اجله كذلك يمكن ان يصبح التدليك قاتلا فى حالة الالتهابات الميكروبية اذ انه يتيح فرصة لخطر انتشار الميكروبات

وقد يكون للتدليك نتائج مختلفة على كل من الاعصاب والعضلات ، ولو انه ليس من الممكن على الدوام تعليل هذا الاختلاف . فاعصاب الحس والحركة جميعا قد يضنيها التدليك ايا كان نوعه اذا عنف او

طال ، فيحس الشخص المدلك باجهاد ملحوظ . واي نوع من انواع التدليك يقلل مقدار الدم الذاهب الى المخ والنخاع الشوكي له فعل مسكن . ومثله فى ذلك التدليك العام الخفيف نسبيا ، اما بالنقر او القرص مع تجنب الحركات التي تحث عودة الدم الى القلب ، وختام التدليك بالنقر على العمود الفقري ، يؤدي كذلك الى نفس النتيجة وكل من هذه الوسائل ينتهي الى نوم هادىء مريح

والنقر او الحك فى الجبين وفروة الرأس والقفا والعمود الفقري قد يساعد على زوال الصداع الناشىء من الاحتقان . والعضلات المجهدة تنتعش على النقر والقرص اللطيف والراحة ، اسرع مما تنتعش على الراحة وحدها ، وتتجلى هذه الحقيقة فى الدعك المعروف الذي يعمل للرياضيين ولخيل السباق . وقد يحول التدليك الماهر بين العضلات المشلولة وبين الضمور . واذا كان الشلل مؤقتا ، فان استعمال التدليك بحكمة يقرر مصير هذه العضلات : هل يرتد اليها حجمها وقوتها كاملين او لا يرتد اليها منهما الا جزء يسير

وللتدليك فعل مقو فى الانهيار العصبي ، وفقر الدم والنقاهة من العلل الحادة ، والجراحات وكذلك فى حالات النقص الغذائي والهزال . وهو كذلك مسكن نافع فى الانهيار العصبي والارق والصداع وآلام المفاصل والعضلات . وفوق ذلك فانه يعين على تدفئة الاطراف الباردة من خور الدورة الدموية، وامتصاص التورم الاوزيمي والسوائل الراشحة من المفاصل. وفى قدرته ان يصنع الكثير لصيانة الدورة الدموية ، وتغذية العضلات التي اعجزها شلل الاطفال او الشلل الناشىء من اي سبب اخر ، بما فى ذلك ايذاء الاعصاب . وهو يساعد على تطرية وازالة الندوب والالتصاقات ، والاورام الليفية التي تنشأ فى العضلات والمفاصل او حولها . ويعين على استرداد الوظائف والحركات الطبيعية بعد الالتواءات والكسور وجراحات العظام والمفاصل واوتار العضلات ، والاعصاب .

## استنشاق البخور الطبي
## Medicated Steam Inhalation

ومع ان استعمال مبخر ذي فرن كهربائي يؤدي هذا الغرض احسن اداء فان ارخص وابسط جهاز منزلي لذلك يتكون من علبة من الصفيح كعلب اللبن (الحليب) الجاف او اكبر ازيل غطاؤها ، وقمع مصنوع من عدة

طبقات من الورق ، نهايته الكبرى ذات حجم يسمح باحكامها على فتحة العلبة ، ونهايته الصغرى ذات فتحة قطرها سنتيمتران ونصف . وتملأ العلبة الى زهاء نصفها بالماء ثم توضع على نار . فاذا غلى الماء فتهدأ قوة النار ، او تبعد العلبة عنها الى الحد الذي يسمح للماء ان يغلي ببطء لا ان يكف عن الغليان ، فان الغليان اذا اشتد ضاع الكثير من قيمة العلاج

وعندما يغلي الماء بالدرجة المطلوبة توضع عشر قطرات من زيت الكافور فى ملعقة كبيرة وتكمل الملعقة الى نصف سعتها من صبغة الجاوي المركبة ( البنزوين ) وتمسك بيد والقمع الورقي بالاخرى ، ثم يصب السائل فى الملعقة بسرعة على الماء الغالي ، وتوضع نهاية القمع الواسعة على فتحة العلبة فورا لتجنيب تسرب بخار هذه العقاقير فى الهواء ، ثم يوضع الفم اقرب ما يكون الى فتحة القمع الصغيرة دون ان يلتصق بها حتى لا تكوى الشفتان ، ثم يتنسم هذا البخار ببطء وعمق لمدة عشر دقائق ، ويجب ان يستنشق من الفم ويلفظ من الانف ، **ولا تحاول ان تستنشق من الانف البتة**

وقد يستعاض عن هذا الخليط من الادوية بمحلول من زيت الكافور به ٢٪ من المنتول ، ومثل هذا المزيج يجب ان يضاف الى الماء على مرات فى كل مرة بضع قطرات ، وبين كل مرة والاخرى دقيقة او دقيقتان ، وهو مفيد فى الربو بنوع خاص

---

الفصل العاشر

# الجراثيم

معرفتنا بالجراثيم التي تسبب كثيرا من الامراض حديثة ، تعود الى بضع عشرات من السنين . وهذه الجراثيم كائنـات تتناهى فى الصغر ، ولا ترى بغير المجهـر

ان هذه الجراثيم تكتشف اليوم بسهولـة فى فضول المرضى والاصحاء وفى دمهم وتستنبت فى مزارع خاصة ، ويعرف اي منها ينشيء مرضا معديا بالذات

ومما يعين المرء على الصحة والسلامة ان يعرف كيف يكافح هذه الجراثيم ويتقيها ، ولكي يعرف ذلك يتحتم عليه ان يدرك اين توجد ، وكيف تسلك سبيلها الى بدنه ، واي الظروف يعينها على النمو والتوالد داخل جسمه وخارجه ، وايها يحول دون ذلك ، وما هي قوى الكفاح الطبيعية التي أضفاها الله على بدنه ، حتى يحسن التعاون مع هذه القوى على حسم الداء

وثمة مباءات معينة لهذه الجراثيم فى الجسم كاللوزتين المريضتين ، والاسنان المؤوفة ، وما ازمن فيه الالتهـاب من كهوف الجمجمة ، واكياس الصفراء والزوائد الدودية والابواق الرحمية . ومن هذه المباءات قد تنتشر الجراثيم الى الكلى او بطانة القلب والمفاصل وغيرها من الاعضاء ، وكثير ما يعزى الى السموم الناشئة فى هذه المباءات كثير من علل الاعصاب والمفاصل واللمباجو والضعف العام ، وما لم تستاصل بؤرة الجراثيم فى هذه الاحوال فان علاجها كثيرا ما يذهب هباء

واذا انت اقتربت من شخص يعطس او يسعل فقد اقتربت من خطر ، لان ضبابة محملة بالجراثيم تخرج من فمه ، وتسري فى الهواء عدة اقدام ، ثم تعلق بالتراب ، لتثور معه اذا ثار ، ولذلك ينبغي للعاطس ان يضع منديلا على فمه ، ولربة البيت ان تحول اثناء الكنس دون تطاير الغبار ، كما يجب ان يحرم البصق ومخط الانف على قارعـة الطريق

وهناك عدد من الامراض تنقله الحشرات التي تعيش على الدم من المريض الى السليم ، فالبعوضة تنقل الملاريا والدنج والحمى الصفراء ، والبرغوث ينقل الطاعون والتيفوس من الفأر الى الانسان ، والقمل ينقل الحمى الراجعة والتيفوس

وقد تدهمنا الجراثيم مع الثلج والماء واللبن (الحليب) والطعام، اذا تلوث احدها من الفضول البشرية ، التي كثيرا ما تجد طريقها الى الماء ، وكثيرا ما تتلوث منها الايدي التي تعد الطعام والشراب ، وكثيرا ما ينقلها الذباب وبعض الحشرات الاخرى فيلوث بها الطعام ، وعن هذا الطريق نصاب بالحمى التيفودية والزحار ( الدوسنطاريا ) وسواها من الامراض المعوية . ومن اجل ذلك يتحتم علينا وقاية الطعام من الذباب والايدي ، كما يجب ان نغسل في ماء جار نظيف من الميكروبات كل الاطعمة التي تؤكل طرية ، وان نلزم من يتداولون الطعام منا الا يمسوه الا بايد نظيفة ، وان يتخذوا النظافة عادة على الدوام ، وكذلك ينبغي ان يفعل الآكل فيغسل يديه قبل كل طعام ، ومن الحكمة الا نترك لمدة طويلة طعاما مطهوا ، حتى لا تتوالد فيه الميكروبات القلائل التي تلوثه ، فيتضاعف عددها في وقت قصير ، فان كان لا بد من حفظه فليحفظ في ثلاجة ، فان البرودة وان كانت لا تقتل الميكروبات الا انها تمنع توالدها

ومما يزيد من قدرة الميكروبات على التوالد الرطوبة والظلمة والدفء ، فاذا كان البيت جافا ، مفتوحا للشمس والهواء ، لم تزدهر فيه حياة الميكروبات

وللجسم قدره عظيمة على مكافحة الميكروبات ، وأهم وسائله لهذا الدفاع الكريات الدموية البيضاء ، التي يختص كل منها في حرب ميكروبات معينة والتهامها ، والاجسام المضادة للميكروبات التي تصنعها اجهزة خاصة في الجسم ، وتخص كلا منها بميكروب بذاته او بسموم هذا الميكروب ، ومن مزايا هذه الاجسام المضادة انها تصنع احيانا بغزارة تفوق مطالب الحرب الناشئة بين الجسم والميكروب ، فيبقى ما يفضل منها ساريا في الدم يحمي الجسم من غوائل هذا الميكروب في المستقبل

والامصال الواقية التي تستعمل في التحصين على بعض الامراض انما تحتوي على اجسام من هذا النوع اعدت في دم حيوان معين ،

واللقاحات الواقية ليست الا ميكروبات او سموم ميكروبات ، اضعفت ضراوتها بطريقة ما ، وحقنت فى الانسان بمقدار لا يسيء اليه ، ويكفي فى الوقت ذاته لتنبيه مصانع الاجسام المضادة فى الجسم الى صنع ذخيرة منها تقي الجسم من غوائل الميكروب او سمه

لقد كانت الامراض المعدية الناشئة عن عدوى الجراثيم — وما زالت فى بعض الجهات — اخطر اعداء البشرية ، بيد أن تحسين صحة البيئة من حيث المساكن وتنقية ماء الشرب ، ورعاية الطعام فى تحضيره وتداوله واختزانه ، ومكافحة الحشرات وحسن التصرف فى الفضول البشرية ، وكذلك التحصين على الامراض باللقاحات المختلفة ، كل ذلك قد حمى البشرية من غوائل هذه الامراض الى حد كبير ، واكثر الذين يموتون اليوم من هذه الامراض ، هم او اطفالهم ، انما يسأل عن كوارثهم الجهل والاهمال

الفصل الحادي عشر

# الوراثة والعادات

## الوراثة

ان الاسرة التي يتحدر الطفل من اصلابها هي التي تقرر قصره او طوله ، ونحافته او بدانته ، وضعفه او قوته ، وغباءه او ذكاءه ، ولونه وقوامه ومزاجه ، وكلها عوامل تؤثر من قريب او بعيد فى الصحة والمرض على السواء

فالشخص الطويل النحيف المعروق عظام الصدر مثلا اشد من سواه عرضة للسل والمتاعب العصبية وعلل المعدة والامعاء . والشخص الذي يسمن ولا سيما مع تقدم السن اقرب من سواه الى الاصابة بمرض السكر وضغط الدم وهبوط القلب والسكتة المخية والتهاب المرارة . وفوق ذلك فان الانسان قد يرث بنية ضعيفة تعيا عن مقاومة المرض بوجه عـام

وقد تتسلسل فى اسر بعينها امراض كالهيموفيليا ( النزف من اقل اذى ) وبعض انواع اليرقان ، والبلاهة والوان بذاتها من الجنون ، والسكر . وثمة علل اخرى تتسلسل فى الاسر ولكن الى حد اقل من هذه ومنها السرطان ، ومن اجل ذلك ينصح النزافون والبلهاء وذوو الجنون الموروث ان يتجنبوا انجاب الاطفـال

وكثيرا ما يثور الجدل حول الزهري ، وهل يمكن ان يورث ، فان الام المصابة بالزهري كثيرا ما تنقل المرض الى بنيها ، ولكن الوراثة الاصيلة هنا معدومة فان الاب المريض لا يورث المرض لولده الا اذا اصيبت الام ، فينتقل الميكروب من دمها الى دم الجنين ، ومن اجل ذلك يتحتم على المصاب بهذا المرض ان يستوثق من تمام شفائه قبل ان يتزوج او ينجب

ولا يرث الابن من ابويه فحسب ، وانما قد يرث من جدوده ، ومن اسلاف هؤلاء الجـدود

فعلى الذين يريدون الزواج اذن ان يتبينوا ان كانوا مصابين

بعلة او آفة تورث . ولا يركبون رؤوسهم كما يفعلون دائما ، ويتجاهلون النصيحة . ان الطفل لا رأى له فى القدوم الى هذه الدنيا ، وحرام ان نضطره الى المجيء اليها بآفة تكدر عليه الحياة

## العادات

الحياة هي ، الى حد كبير ، مجرد عادة ، والا كان من العسير استمرارها ، وكان من الاعسر انجاز ما يستحق الذكر من اعمال . فلو كان على شخص ما — مثلا — وهو يمشي ان يفتكر بكل خطوة يخطوها — أينقل قدمه أم لا ، كيف ينقلها ، وكم يرفعها ، ومتى يعود يضعها — اذاً لاختل توازن جسمه واعتل سيره ، بل وانصرف الى التفكير فى مشيه عن كل شيء اخر فى الحياة . واذ نقابل هذا بمشيته الطبيعية التي لا تعدو كونها حركات عادية نجده ينطلق نحو غايته وينصرف بذهنه الى مناظر الطريق او الى التفكير فى المهمة التي يسعى فى تحقيقها ، او ربما فى مواضيع لا تمت الى رحلته بصلة ، ثم يجد ان قدميه قادتاه ، تلقائيا ، الى حيث اراد الذهاب

لو ان عادات الناس كانت حميدة كلها لكانوا جميعهم اصحاء سعداء ، ولكن الكثير منها ، وا أسفاه ، عادات رديئة . اما وانه فى الامكان نبذ هذه العادات الرديئة والاستعاضة منها باخرى حميدة ففي وسع ضحاياها الذين اوردتهم موارد المرض والتعاسة ان يحطموا قيودها ويتحرروا من سلطانها . وعلى من اراد السير فى طريق الصحة والسعادة ان يمتحن عاداته ليرى ما كان منها رديئا وفى حاجة الى النبذ والهجران

الامراض لا تصيب الناس عفوا ، وانما هي نتيجة حتمية لتعديهم القوانين الصحية ، البعض يحصدون ثمار ما زرع والدوهم ، ومع ذلك ، فينبغي الا يقعدهم هذا عن التعرف بالقوانين الصحية واجتناب ما دأب فيه والدوهم من العادات الضارة ، والسعي الى تحسين اوضاعهم باتباع القواعد الصحية السليمة

ولكن السواد الاعظم من الناس تنتابهم الامراض بسبب سوء تصرفهم فى الحياة ، فهم يضربون بالنظم الصحية عرض الحائط ، فيكتسبون عادات خاطئة فى المأكل والمشرب والملبس والعمل ، غير منتبهين الى ان تعديهم السنن الطبيعية مجلبة للعلل والامراض . وما

اقل الذين يردون الآلام الى سببها الحقيقي ، وانما تدفعهم اوجاعهم الى التذمر على الله ، وحاشا للاله المحب ان يعد مسؤولا عن الاوجاع التي تنزل بساحة البشر نتيجة تجاوزهم سنن الطبيعة بمحض ارادتهم

وان ما يساعد على تكوين العادات او تغييرها كون ان معظم وظائف الجسم واجراءاته الطبيعية تسير بطريقة متسقة معينة ، فدقات القلب ـ مثلا ـ عبارة عن انقباضات وانبساطات متعاقبة باسلوب منتظم . والتنفس ايضا يجري بتناسق واتزان ، وكذلك الحيض ( عادة النساء ) وانقباضات الجهاز الهضمي وما تأتيه الامعاء والمثانة من عمليتي الاخلاء والتفريغ المنتظمتين ، فكل ما من شأنه تعكير هذا الانسجام ضار بالصحة ، وكل شذوذ او اختلال يعتبر اساسا لتكوين الكثير من العادات الرديئة

**تنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ** : من الناس من يتضحى فى نومه يوما ، ثم يبكر فى الاستيقاظ يوما اخر ، ويظل هذا دأبه مع الوقت ، هذه العادة قد يكون ضررها يسيرا هينا لولا انها تؤدي الى اختلال عادات اخرى جيدة . ان الذي ينهض من نومه فى اوقات غير منظمة هو ، ولا شك ، عادم النظام فى نومه وفى أكله وما الى ذلك من امور ، فالإستيقاظ فى ساعة معينة كل صباح يجب ان يكون القاعدة الاساسية ، والا يستثنى منها سوى ما ندر

وان ضبط وقت الرقاد لا يقل فى اهميته عن ضبط وقت الاستيقاظ ، وكقاعدة عامة ، ان من كان مخلا بمواعيد نومه لا تكون له الكفاية من النوم ، ولا يكون نومه هادئا عميقا ، فلا يستفيد منه كما ينبغي ، والافتقار الى النوم ضار بالصحة ، هذا وان الاطفال اشد من الكبار تعرضا للاضرار المتاتية عن الاخلال وعدم التقيد بهذه الامور

**عادة الاستحمام** : اذا توافرت وسائل الاستحمام فان اخذ حمام بارد قصير فور النهوض من النوم له اثره الطيب فى الصحة . وليس فى وسع كل انسان اخذ مثل هذه الحمامات ، اما اذا باشرها احد ، فليداوم عليها بصورة منتظمة . وليس من المستحسن ، اطلاقا ، اخذ حمام يوما واهماله يوما اخر ، او اخذه فور النهوض من النوم يوما ، ثم بعد تأخير كبير فى اليوم التالي

اما الاستحمام بالماء الدافىء مع استعمال الصابون فذلك لازم

لنظافة الجسم ، ذلك ان مزاولة بعض الاعمال تجعل من الضروري اخذ مثل هذه الحمامات فى فترات متقاربة من الوقت ، على ان اصحاب المهن التي لا تحتاج الى اي مجهود عضلي يحتاجون هم ايضا الى حمامات من هذا النوع ، لان الجلد لا ينفك ينفث من مسامه كميات متفاوتة من العرق وافرازات الغدد الدهنية فتتألف من ذلك على سطح الجلد طبقة رقيقة من الزيوت وفضلات الجسم ، تنبعث منها رائحة كريهة ، فضلا عن انها تتسبب فى انغلاق المسامات المتصلة بالغدد الجلدية ، وتزيد فى صعوبة عملها . فقذارة الانسان لا تعمل على تنفير اصحابه منه فحسب بل تجلب عليه ايضا الضرر والوبال ، وعلى هذا ، فمن العادات الرديئة اهمال اخذ هذه الحمامات الدافئة فى مواعيدها المناسبة

ومع ان فى الامكان اخذ هذه الحمامات الدافئة فى فترات متقاربة او متباعدة ، دون ما ضرر ، ينبغي مع ذلك ان تكون لهذه الاوقات علاقة معينة بالبرنامج اليومي او الطقس ، فالمعدة تحتاج ، فى اثناء قيامها بوظيفتها الى توارد الدم اليها بغزارة . وكل ما من شأنه حرمانها من الدم انما يعوق عملية الهضم ، لان الحمام الدافىء يجتذب الدم الى الجلد بعيدا عن المعدة ، وعليه ، ينبغي الا يقدم على الاستحمام الا بعد الاكل بثلاث ساعات على الاقل

الاستحمام بالماء الدافىء يترك الجسم فى حالة يسهل معها اصابته بالبرد ، فاذا كان الطقس باردا او حتى لطيف البرودة فان من الضرر البالغ الجلوس ، بعد حمام كهذا ، فى مكان بارد ، او رطب ، او الخروج خارجا والتعرض للعوامل الجوية . ففي ظروف كهذه يستحسن الدخول فى الفراش فور الانتهاء من الاستحمام ، واتخاذ الاغطية الكافية لدرء البرد . وعليه ، فان التهاون فى امر اختيار الوقت المناسب للحمامات الدافئة هو عادة رديئة تتلف الصحة وتعل الجسم

**عادات الاكل :** وفيما يتعلق بالاكل يتورط الكثيرون فى عادات رديئة متنوعة ، فالاذعان لشهوة الطعام فى امر اختيار الاطعمة وطريقة اعدادها وطهوها يؤدي حتما الى انهاك الجسم واتلاف الصحة ، ومن نتائج ارضاء شهوة الطعام الولوع المفرط بالحلويات والمآكل المتبلة ، فاذا حدث واخذت هذه فى بدء وجبة الطعام فان الاطعمة الاخرى الاوفر

غذاء تبدو للآكل غير شهية ولا مستساغة ، فلا يتناول منها الا القليل ، فينتج عن ذلك ما يعرف بسوء التغذية . واذا أخذت الحلويات بعد تناول اقدر الكافي من الاطعمة الاخرى البانية للجسم نتج عن ذلك البدانة فى الغالب ، اما الافراط فى الاكل لا سيما اذا كان يساعد على السمنة وزيادة الوزن فهو من اردأ العادات المتلفة للصحة ، وعلاوة على ذلك ، فان اعتياد تناول المآكل الحريفة والمتبلة بالافاوية من شانه ان يفقد المرء ، تدريجيا ، ما للشهوة المنبهة من اثر ، فتتعود الشهوة ميلا اشد الى شيء اقوى واكثر تهييجا او تنبيها للمذاق كالمشروبات الروحيـة

ومع ان الشاي والقهوة اقل ضررا من التبغ والخمر الا انهما من المشروبات المنبهة ولا اثر فيهما للعنصر الغذائي باستثناء ما يضاف اليهما من السكر او اللبن (الحليب )

ان الخردل والفلفل والبهارات الحريفة قد تكون خاليـة من العنصر الغذائي بتاتا ، وهي ، الى ذلك ، تهيج الغشاء المبطن للجهاز الهضمي ، واذا اخذت بمقادير كبيرة عرقلت عملية الهضم . وهكذا نرى ان اعتيـاد تعاطيها عادة ضارة يجب الاقـلاع عنهـا

ان شرب مقادير كبيرة من المـاء او السوائل الاخرى فى اثنـاء الاكل هو ايضا عادة رديئة ، ذلك ان هذه السوائل تخفف العصارات الهاضمة وتعيق عملها بعض الشيء ، ولعل اشد ما يكون ضررهـا استفحالا حين تؤخذ بشكل جرعات متلاحقة لتجرف من الطعامما لم يتم مضغه او مزجه جيدا باللعـاب

ينبغي ان يكتنف الآكلين جو من البهجة والمرح والاستبشار ، وعلى من يتولى طهو الطعام واعداد المائدة مراعاة ان يكون الطعام جذابا سائغا بقدر الامكان ، وعلى الآكلين حين يدخلون غرفـة الطعام ان يتركوا خارج الباب كل ما يساور نفوسهم من هم وقلق ونزق او غضب ، فالهضم الجيد يتوقف ، بالاكثر ، على الحالة النفسية والعقلية الجيدة التي يكون عليها الآكل ، والهضم الجيد هو ، الى حد كبـير ، عمـاد الصحـة الجيدة

ثمة بضع عادات سيئة فيما يتصل بالاكل مرجعها الاخـلال بالنظام ، وتعد مسؤولة عن كثير من الاضرار التي تلحق بصحة الفرد .

بعض الناس يفطرون عـادة ، اخرون يحبذون عدم الافطار . اما كون عادة عدم الافطار جيدة او رديئة فذلك متوقف على وزن الشخص المعني ونوع عمله وعوامل اخرى من هذا القبيل . اما ان يفطر المرء اليوم ويمسك غدا ، او ان يتناول فطورا خفيفا اليوم ثم ثقيلا غدا ، او ان يفطر فى اوقات غير منظمة فتلك كلها عادات رديئة . المعدة السليمة تقوم بوظيفتها على احسن وجه حين تستقبل الطعام فى اوقات منظمة وبكميات منظمة ، وما يصح على الفطور يصح على سائر الوجبات الاخرى

ومن العادات الرديئة عادة الاكل بين الوجبات . يظن البعض ان اكل هذه اللقيمات الصغيرة بين الوجبات مسألة بسيطة لا تهم البتة ، فليعلم اذاً ان ما يقتضي المعدة والامعاء من الوقت لهضم هذا الشيء الزهيد ، يوازي ، على وجه التقريب ، ما يقتضيها منه لهضم وجبـة بكاملها ، وهكذا يحرم الجهاز الهضمي نصيبه من الراحة التي تعتبر جزءا هاما من برنامجه المنتظم . وعلى ذلك ، يجب الا تقل المسافة بين الوجبة والوجبة عن خمس ساعات

وحيث ان حركة المعدة الالتوائية الناشئة عن ادخـال الطعام اليها تسبب تمددها الى اسفل وبذلك تساعد فى عملية ترحيض الامعاء فالاخلال بمواعيد وجبات الطعام يفضي حتما الى الامساك . وان الرغبة فى طلب الخلاء اذا جاءت فى اوقات غير منتظمة ، قمينة بان تأتي فى اوقات غير مناسبة اطلاقا ، فيكون نتيجة ذلك ان الشخص يقـاوم الرغبة ، وماذا تكون النتيجة ؟ الامساك المحقق . ان افضل وقت لاخلاء الامعـاء يكون عقب احدى وجبات الطعام مباشرة ، واذا كان من عادة الشخص التبرز مرة واحدة فى اليوم فالوقت الافضل لذلك انما يكون عقب الفطور ، وهذا سبب اخر يحتم على من اعتاد الافطار ، اتفاقا ، ان يفطر كل يوم وفى الميعـاد نفسه

ولعل ايسر اضرار الخروج عن قاعدة الاكل المنظم هو حذف احدى وجبات الطعام ، لان اعطاء المعدة قسطا اوفر من الراحة امر نافع اجمالا ، ففي وسع من كان وزنه عاديا او فوق العادي ان يفعل ذلك فى اغلب الاحيـان ، وفى الواقع ، ان الانقطاع عن الاكل يوما كاملا من الاسبوع يعود على الكثيرين بالنفع العميم

عدم الاعتدال فى الاكل غالبا ما يورث الجسم المرض . ولعل من انجع العلاجات فى حالات كثيرة هو الامتناع عن الاكل وجبة او وجبتين ؛ وذلك ليتاح للجهاز الهضمي المنهوك فرصة للراحة . وان الاقتصار على تناول الفواكه والخضروات لبضعة ايام ، كثيرا ما أفرج عن المصابين من ذوي المهن الفكرية ، كما ان الامتناع الكلي عن الاكل لفترة قصيرة من الوقت ــ يعقبها تناول اطعمة بسيطة وباعتدال ــ كثيرا ما ساعد على الشفاء

**العناية بالاسنان :** البعض يهملون المحافظة على نظافة اسنانهم . فصحة الاسنان شرط من شروط الصحة الجيدة ، اذ الكثير من مشكلات الهضم ، خاصة فى المسنين ، مأتاه عدم مضغ الطعام جيدا ، لسبب قلة الاضراس عندهم ، وقد يكون الالتهاب العصبي والتهاب المفاصل والروماتزم سببها وجود خراجات حول السن ، ومع كون دعك الاسنان بالفرشاة بصورة منتظمة غير كاف فى حد ذاته لوقايتها من التسوس والخراجات الا انه يسدي اليها خدمة جليلة

ومن الغريب حقا ان ثمة بيوتا ، حتى فى يومنا هذا ، يشترك جميع افرادها فى منشفة واحدة ، ويشربون من كأس واحدة ، فالسل والزهري وشتى امراض الفم والحلق والجلد غالبا ما تنتقل عدواها بهذه الطرق

ان البصق على ارض الغرف او جدرانها عادة مستقبحة ، فضلا عما فيها من خطر على صحة الاخرين

وعادة اخرى ضارة بالصحة هي الاكل بايد غير مغسولة . حين يفكر الشخص بمختلف الاشياء التي يأخذها بيديه فى غضون بضع ساعات ، وبانواع الميكروبات التي تتلوث بها يداه من جراء ذلك ؛ يتضح له عندئذ ما لاعتياد غسل الايدي قبل الاكل من فائدة كبرى

وعلى من اراد ان يقي نفسه واخرين غيره شر الميكروبات المهددة للصحة ان يغسل يديه فور انتهائه من عمليتي التبوّل والتبرز ، هذا امر على جانب كبير من الخطورة

ومن عادة الاطفال وضع الاصابع فى الفم ، واحيانا يتعداهم الامر الى الكبار . هذه العادة اشد ضررا من عادة الاكل بايد غير مغسولة ، لوفرة ما يدخل الفم من الميكروبات العالقة بالاصابع

تقبيل الاطفال عادة شائعة فى بعض الاماكن ، وهي عادة يمكن اعتبارها خطرة ، فاطفال كثيرون توفوا بالسل وبالدفتريا وبعلل اخرى متنوعة لان اناسا نقلوا اليهم الميكروبات عن طريق تقبيلهم ، فاذا كانت لديك رغبة جامحة فى تقبيل طفل ما ، فحذار من تقبيله على الفم .

**الرياضة البدنية الصحية :** يعلم الكل او ينبغي ان يعلموا ان للرياضة البدنية المعتدلة فعلها الحميد فى الحفاظ على الصحة ، وانه فى الامكان الاسراف فيها او اهمالها كليا . والافراط فى الرياضة او التفريط بها كلاهما سيان ، ويمكن اعتبارهما من العادات الرديئة

النشاط سنة كياننا ، ولكل عضو فى الجسم وظيفته المنوطة به ، وعلى قيامه بها يتوقف نموه واشتداده . اجل ، ان نشاط الاعضاء يعود عليها بالقوة ، فى حين يفضي بها خمولها وعدم استعمالها الى التلف والموت . أربط احدى ذراعيك لمنعها من الحركة بضعة اسابيع ، ثم حل رباطها ، ترَ انها اضعف من الاخرى ، كذلك فان عدم النشاط يحدث هذا التأثير عينا فى الجهاز العضلي باجمعه

وعلى هذا ، يمكن اعتبار الرياضة البدنية المعتدلة وسيلة ناجعة للشفاء . . .

بل ان الرياضة تكون فى حالات متعددة افضل من الادوية ، وكثيرا ما ينصح الاطباء لبعض مرضاهم بالقيام برحلة عبر المحيط او الى بعض الينابيع المعدنية ، او بالتوجه الى مكان بعيد بقصد تغيير المناخ ، فى حين انهم لو سلكوا سبيل الاعتدال فى مآكلهم ، ودأبوا فى تعاطي بعض التمرينات الصحية ، وطردوا من حياتهم الهم والقلق وادخلوا اليها البشر والسرور لاستعادوا صحتهم ووفروا على انفسهم الكثير من المال والوقت

البعض يعتلون عن طريق اجهاد عقولهم وانهاك اجسامهم ، هؤلاء يحتاجون الى الراحة الجسمية والفكرية والى طعام بسيط مغذ

ولكن على الرغم مما يعرفه الناس عن فوائد الرياضة وشدة حاجتهم اليها نجد معظمهم يكتفون منها بالتفرج على ما يقوم به هواتها من مباريات والعاب متنوعة

وثمة عادة خطرة وهي ان البعض يلجأون الى قراءة الاعلانات في وصف اعراض شتى الامراض ، فيخيل اليهم انهم مصابون بهذه الامراض كلها ، فينفقون اموالهم في شراء ما يعلن عنه من ادوية وعقاقير ، غير انه من العسير تشخيص المرض بدون المعرفة الجيدة والمران الطويل . واعسر من ذلك اختيار الدواء المناسب لمرض مفترض ، مع الجهل بمركباته ومفعول عناصره . ولا سيما ان الكثير منها يعتمد في تأثيره بالاكثر على الكحوليات والمخدرات ، وبعضها الاخر لا يدخل في تركيبه الا الزهيد من العقـــار

ونرى اخرين يأخذون بالمذهب القائل ان لا معدى عن وقــوع المرض ، ولسان حالهم يقول : « اذا مرضت مرضت » او « لا أموت قبل ان يحين وقتي » هذه عادة رديئة ، اذ من شأنها ان تصد اصحابها عن الوقــوف على قوانــين الصحــة ، فتنزل بساحتهم عللا كانــوا في غنىً عنها ثم تودي بهم قبل اوانهم

واستعمال المشد عند السيدات عادة ضارة بالصحة اذ كثيرا ما يؤدي ضغط المشد الى اتلاف او تشويه بعض اجزاء الجســم وتعطيل الدورة الدموية وتعريض الجسم او بعض اجزائه للقشعريرة وتأثيرات الجو الضارة

**التبغ والمسكرات والمخـدرات :** ان تعاطي التبغ ، تدخينا كان ام مضغا ( علكا ) ام استعاطا ( أي على شكل سعوط ) هو عادة رديئة . هـذه حقيقــة يسلـّم بهـا حتى متعاطـو التبــغ انفســهم ، اذ من شـــأن ذلك تنبيــه اعصــاب معينــة وبطريقــة مشوشــة ، وجعل دقات القلب غير منتظمة الايقــاع ، كما تتسبب في انقباض الاوعية الدموية الجلديــة وبالتالي ارتفــاع الضغط الدموي

والتدخين يسبب التهاب المسالك الهوائية فينتج عن ذلك في الغالب سعال مزمن . ويعزو كثير من الاخصائيين ازدياد الاصابات بسرطان الرئتين الذي ينشأ في الغشاء المبطن للشعب الرئوية الى ازدياد الاقبال على التدخين ، فضلا عن ان عادة التدخين تجعل من المدخن عبدا ، فكثيرون من المدخنين يجدون من الصعب بل المستحيل كسر نيرهــا الثقيل والتحرر منهــا

ومعاقرة الخمرة عادة اخرى خطرة ، وما اكثر الذين تكبـّلهم هذه

العادة باصفادها الثقيلة ، فتحرمهم وذويهم معهم مما يحتاجون اليه من ضروريات الحياة ، كالمأكل والملبس والمأوى . واذا صفرت ايديهم من المال يندفعون فى سبيلها الى ارتكاب السرقة والاختلاس ، وهي تخدر العقل وتفقده توازنه ، وتحمل المرء على التصرفات الجنونية والاقوال السخيفة ، وتوهمه انه قوي ، وما هو بقوي ، فيحاول ان يعمل اشياء هي فوق طوقه ، وتفسد عليه مقدرته على التمييز والحكم على الامور ، وتفقده الشعور بدنو المخاطر فلا يستدركها قبل وقوعها ، بل انه ليخاطر فى حين لا تجب المخاطرة ، فيتسبب فى وقوع الحوادث لنفسه ولغيره من الناس . وما اصدق ما قاله سليمان الحكيم بهذا المعنى : « الخمر مستهزئة والمسكر عجّاج ومن يترنح بهما فليس بحكيم » ــ امثال سليمان ، الاصحاح ٢٠ الآية ١

وشر من التبغ والخمر عادة تعاطي المخدرات ، وبعضها يستخرج من الافيون ، ومنها المورفين والهيروبين . اما الكوكايين فليس مصدره الافيون . وللحشيش وهو ما يكثر استعماله فى شكل سيجارة اسوأ الاثر فى المجتمع فى اصقاع كبيرة من المعمورة

ولعل الغاية الرئيسية من تعاطي المخدرات انها تنسي من يتعاطاها همومه وآلامه ، ولا غرو من ان تدخين الافيون يفضي الى احلام وهمية ؛ ولكنها فى الوقت نفسه لذيذة ، وما هو الا ان يزول تأثير المخدر حتى تتبخر تلك الاحلام الذهبية وتبقى الآلام والاحزان على حالها ، بل ربما صارت اسوأ من ذي قبل ، ومن هنا كانت الحاجة الى اعادة الكرة ، ولكن بكميات اوفر من المخدر ، حتى ينتهي الامر بالشخص الى الادمان المستعصي ، واذ ذاك تنهار فيه قوة الارادة وتنحط مزاياه الخلقية ويمسي جسمه الواهن المنحل فريسة للامراض التي لا يعسر على الجسم الصحيح مقاومتها وقهرها

اما الكوكايين فيولد شعورا بالاستعلاء والزهو وعدم الخوف ، وكم من قاتل سعى لتخدير مشاعره ونسيان شنيع فعله عن طريق تعاطي الكوكايين . واما الحشيش فيشل فى الشخص مقدرته على تمييز المسافات وتقدير الابعاد ، ويقضي على استشعاره مرور الوقت ، ويغرقه فى احلام نهارية بهيجة . وان ادمان الحشيش ليفضي الى الغرور والانخداع والهذيان ، فيتراءى للمدمن ان شخصا ما يوشك

ان يوقع به . ويُعد تعاطي الحشيش مسؤولا عن كثير من جرائم القتل البشعة لان متعاطي الحشيش يندفع الى زميل له او احد المارة ويعاجله بطعنة قاتلة ، ظنـا منه انه انما يدافع عن نفسه

ولكي تكوّن عادة حميدة ، او تبدل عادة رديئة باخرى حميدة ، عليك ان تلاحظ جيدا امورا ثلاثة : اولا ، اقدم على العمل المبتغى باول فرصة وفى تدبر حكيم ورغبة صادقة وعزم لا يلين . ثانيا ، اعد العمل نفسه وبالطريقة عينها فى كل فرصة مؤاتية . ثالثا ، لا تسمح لنفسك بالتخاذل والضعف والانكفاء الى تصرفات سابقة قامت عليها العادة الرديئة التي تسعى للانعتاق منهـا . اما وقد انتهيت ايها القارىء الكريم الى هذا الحـد فمن الخير ان تقف رويدا وتعاود النظر فى هـذه البنود الثلاثة مرارا حتى تستيقن من رسوخها فى ذاكرتك . فهي من الاهميـة على جانب عظيم

هذه الارشادات كتبت للبالغين ، اما الاطفال ، فقبل ان يبلغوا سن الرشد ويصبح فى وسعهم التمييز بين الخير والشر يكونون قد كوّنوا واكتسبوا عادات كثيرة ، قمينة بان تلتصق بهم مدى الحيـاة ، وكلما تقدمت بالانسان السن ازدادت العادة رسوخا فيه ، وتضاءلت امكانية التغلب عليها . فبالنظر الى هذه الاسباب ، ولان للكثير من العادات اثرها السيىء فى الصحة ، يجب على الوالدين الا يقتصر مجهودهم على محاولة قمع عاداتهم هم ، بل ايضا الا يألوا جهدا فى مساعدة اولادهم على تكوين العادات الحميدة واجتنـاب السيئة ، وليذكر الوالدون على الدوام ان الخمس او السبع السنوات الاولى من الحيـاة هي المرحلة التأسيسية ذات الاهميـة العظمى التي فيها تتكون عقلية الطفل وعاداته عن طريق القدوة والمثـال

---

الفصل الثاني عشر

# الغذاء والتغذية

قد يؤمن اغلب الناس بقولك ان التغـذية والصحة مترابطان ترابطا وثيقا ، وقد لا يعترضون حين تقرر ان نمو الاطفال وتكوينهم الطبيعي وقوة الكبار وقدرتهم الانتاجية تعتمد الى حد كبير على ما ياكلون . وعلى الرغم من ذلك فما اقل من لم يمرض فى وقت ما اثنـاء حياته نتيجة للتغذية الخاطئة او حتى نتيجة لتناول اكثر مما يحتاج اليه من غذاء جيد . واذا استطعنا ان نمنع كل ما يصيب الانسان من مرض وعجز نتيجة للتغذية الخاطئة لتحسن كثيرا مستوى الصحة فى الجنس البشري

وكما ذكر باختصار فى فصل سابق يمكن تقسيم الغـذاء الى خمسة اقسام كبيرة ، الاول : **البروتينات** ، وهي المـواد الاساسية فى بناء كل خلية حية ، والثاني : **النشويات** ، وهي تمد الجسم بالطاقة وتساعد الى حد بسيط فى بناء بعض انواع الخلايا ، والثالث : **الدهنيات** ، وتمد الجسم بالطاقة ايضا وتساعد فى تكوين معظم الخلايا ، والرابع · **الاملاح المعدنية** ، وهي تكون جزءا كبيرا من مادة العظام والاسنان وتساعد على تنظيم الوظائف الحيوية للجسم ، والخامس : **الفيتامينات** ، وهي عامل مهم فى عمليات النمو والنشاط الحيوي للجسم

**الغـذاء المتوازن :**

لكي يكون الغذاء كافيا ومتوازنا فى الوقت نفسه يجب أن يحتوي على كل عناصر التغذية الاساسية ، وان تكون هذه موجودة بنسبها الصحيحة ومقاديرها الضرورية . وللحكم على توافر هذه الشروط فى غذاء ما ، نحتاج على الاقل الى بعض المعارف العامة عن تركيب الاغذية الاساسية ويجب الا يفوتنا ان تركيب الغذاء يختلف الى حد كبير بين دولة واخرى ، وبين المناطق المختلفة فى الدولة الواحدة ، كما يختلف فى مختلف الفصول فى نفس المنطقة ، ويختلف ايضا باختلاف درجة النضج عند الحصاد وطريقة التعبئة والحفظ وعلى ذلك فان اية ارقام عن تركيب الاغذية تعطى هنا او فى اي مرجع اخر يجب ان ينظر اليها على انها

ارقام جد تقريبية وخاصة اذا كانت ارقاما عن مقادير الفيتامينات الموجودة .

وكثيرا ما يقابل القارىء كلمة « سعر » فى محاضرات التغذية ومراجعها ، وهذه الكلمة هي اسم للوحدة التي يقاس بها مقدار الحرارة . وحيث ان النشويات والدهنيات فى الغذاء تولد طاقة حرارية فى الجسم ، وان هذا هدف هام لاحتراقها وتمثيلها ، وان البروتينات كذلك قد تولد حرارة وان لم تكن هذه مهمتها الاولى فى الجسم ، فقد تتخذ الوحدات الحرارية التي ينتجها الغذاء عند احتراقه مقياسا لمقدار الغذاء الذي نحتاج اليه كل يوم ، على ان خبراء التغذية او من يعملون تحت امرتهم او تحت امرة الاطباء هم وحدهم الذين يقومون عادة بحساب الوحدات الحرارية لتأليف الاغذية اللازمة فى مختلف الحالات فلا داعي اذن لان تعطى فى هذا الكتاب معلومات تفصيلية عن طريقة هذا الحساب وسيكتفى بشرح المبادىء الاساسية باختصار .

فيجب اولا ان تكون البروتينات والدهنيات والنشويات فى غذاء البالغ الذي يعيش فى جو معتدل موجودة بنسبة ١ : ١ : ٦ تقريبا من حيث الوزن وهي جافة . واذا ما ادخلنا فى حسابنا ما يفقد فى الهضم والامتصاص ، فان الجرام الواحد من الغذاء البروتيني يولد فى الجسم حوالي ٤ وحدات حرارية ، والجرام الواحد من الغذاء النشوي يولد ٤ وحدات ايضا ، بينما يولد الجرام الواحد من الدهنيات حوالي ٩ وحدات حرارية

ولمساعدة اولئك القلائل الذين قد يكون لديهم بيانات عن تركيب الاطعمة المتوافرة عندهم على تصميم اغذيتهم بحساب الوحدات الحرارية نورد المثالين التاليين . اولا ، اذا اخذنا حالة رجل وزنه ٧٠ كيلو جراما فان على هذا الرجل ان يتناول حوالي ٧٠ جراما من البروتينات بناء على الجدول رقم ١ ، وحيث ان نسبة البروتينات الى الدهنيات الى النشويات يجب ان تكون ١ : ١ : ٦ كما ذكرنا من قبل فان على هذا الرجل ان يتناول ايضا حوالي ٧٠ جراما من الدهنيات و ٤٢٠ جراما من النشويات . وسيحصل من هذه المواد جميعا على ٢٥٩٠ سعرا فى اليوم . ثانيا ، اذا اخذنا حالة امراة وزنها ٦٠ كيلو جراما فستكون حاجتها ٦٠ جراما بروتينات و ٦٠ جراما دهنيات و ٣٦٠

| | ات حرارية سعر * | ات بالجرام | وم بالجرام | د بالمليجرام | يتامين أ دات دولية | تامين ب١ بالمليجرام | لافين ( ب٢ ) بالمليجرام | ياسين بالمليجرام | يتامين ج بالمليجرام | يتامين د دة دولية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| رجل ( ٧٠ كيلوجرام ) | | | | | | | | | | |
| اعمال مكتبية | ٢٥٠٠ | ٧٠ | ٠,٨ | ١٢ | ٥٠٠٠ | ١,٢ | ١,٦ | ١٢ | ٧٥ | — |
| اعمال بها نشاط متوسط | ٣٠٠٠ | ٧٠ | ٠,٨ | ١٢ | ٥٠٠٠ | ١,٥ | ٢ | ١٥ | ٧٥ | — |
| اعمال مجهدة | ٤٥٠٠ | ٧٠ | ٠,٨ | ١٢ | ٥٠٠٠ | ٢ | ٢,٦ | ٢٠ | ٧٥ | — |
| امرأة ( ٥٦ كيلوجرام ) | | | | | | | | | | |
| اعمال مكتبية | ٢١٠٠ | ٦٠ | ٠,٨ | ١٢ | ٥٠٠٠ | ١,١ | ١,٥ | ١١ | ٧٠ | — |
| اعمال بها نشاط متوسط | ٢٥٠٠ | ٦٠ | ٠,٨ | ١٢ | ٥٠٠٠ | ١,٢ | ١,٦ | ١٢ | ٧٠ | — |
| اعمال مجهدة | ٣٠٠٠ | ٦٠ | ٠,٨ | ١٢ | ٥٠٠٠ | ١,٥ | ٢ | ١٥ | ٧٠ | — |
| اثناء الحمل (النصف الاخير) | ٢٥٠٠ | ٨٥ | ١,٥ | ١٥ | ٦٠٠٠ | ١,٨ | ٢,٥ | ١٨ | ١٠٠ | ٤٠٠ — ٨٠٠ |
| اثناء الرضاعة | ٣٠٠٠ | ١٠٠ | ٢ | ١٥ | ٨٠٠٠ | ٢ | ٣ | ٢٠ | ١٥٠ | ٤٠٠ — ٨٠٠ |
| طفل | | | | | | | | | | |
| اقل من سنة | * | ** | ١ | ٦ | ١٥٠٠ | ٠,٤ | ٠,٦ | ٤ | ٣٠ | ٤٠٠ — ٨٠٠ |
| ١ — ٣ سنة (١٣ كيلوجرام) | ١٢٠٠ | ٤٠ | ١ | ٧ | ٢٠٠٠ | ٠,٦ | ٠,٩ | ٦ | ٣٥ | ٤٠٠ |
| ٤ — ٦ سنة (١٩ كيلوجرام) | ١٦٠٠ | ٥٠ | ١ | ٨ | ٢٥٠٠ | ٠,٨ | ١,٢ | ٨ | ٥٠ | ٤٠٠ |
| ٧ — ٩ سنة (٢٥ كيلوجرام) | ٢٠٠٠ | ٦٠ | ١ | ١٠ | ٣٥٠٠ | ١ | ١,٥ | ١٠ | ٦٠ | ٤٠٠ |
| ١٠ — ١٢ سنة (٣٤ كيلوجرام) | ٢٥٠٠ | ٧٠ | ١,٢ | ١٢ | ٤٥٠٠ | ١,٢ | ١,٨ | ١٢ | ٧٥ | ٤٠٠ |
| شاب | | | | | | | | | | |
| ١٣ — ١٥ سنة (٤٧ كيلوجرام) | ٣٢٠٠ | ٨٥ | ١,٤ | ١٥ | ٥٠٠٠ | ١,٥ | ٢ | ١٥ | ٩٠ | ٤٠٠ |
| ١٦ — ٢٠ سنة (٦٤ كيلوجرام) | ٣٨٠٠ | ١٠٠ | ١,٤ | ١٥ | ٦٠٠٠ | ١,٨ | ٢,٥ | ١٨ | ١٠٠ | ٤٠٠ |
| فتاة | | | | | | | | | | |
| ١٣ — ١٥ سنة (٤٩ كيلوجرام) | ٢٦٠٠ | ٨٠ | ١,٣ | ١٥ | ٥٠٠٠ | ١,٣ | ٢ | ١٣ | ٨٠ | ٤٠٠ |
| ١٦ — ٢٠ سنة (٥٤ كيلوجرام) | ٢٤٠٠ | ٧٥ | ١ | ١٥ | ٥٠٠٠ | ١,٢ | ١,٨ | ١٢ | ٨٠ | ٤٠٠ |

**جدول رقم ١ — الحاجات الغذائية اليومية**

* ١٠٠ سعر لكل كيلوجرام ( ٢,٢ رطل ) من الوزن

** ٣,٥ جرام من البروتينات لكل كيلوجرام ( ٢,٢ رطل ) من الوزن

جراما نشويات ، والقيمة الحرارية لهذه المواد جميعا ٢٢٢٠ سعرا . وفي الامكان ان تحسب بنفس الطريقة الحاجات الغذائية من كل من هذه العناصر الاساسية الثلاثة للاطفال في مختلف الاعمار وللبالغين على اختلاف وزنهم واعمالهم . واختلاف الاجواء التي يعيشون فيها . هذا ويجب ان نذكر ان الزيادة اللازمة في الغذاء في حالة العمل المجهد او الجو البارد تكون بالاكثار من الدهنيات والنشويات لا من البروتينات ، وان الحاجة الى البروتينات اكثر نسبيا اثناء الحمل والرضاعة وخلال سنوات النمو .

**البروتينات اللازمة لبنـاء الجسم :**

هناك انواع كثيرة من البروتينات . وبعض هذه الانواع كامل بمعنى انه يستطيع بنفسه دون مساعدة ان يبني بروتينات الجسم البشري وبعضها الاخر ليس كذلك ولهذا يحتاج لان يضاف اليه بروتينات اخرى من انواع معينة لكي يصير الغذاء وافيا من الناحية البروتينيـة . ويستطيع الانسان ان يحصل على كميات وافرة من البروتينات الكاملة من كل من اللبن (الحليب) والبيض واللحوم . كما يمكن الحصول على بروتينات كاملة من البطاطس والخضراوات ومصادر مختلفة اخرى ولكن بمقادير لا تكاد تكفي الا اذا أكل الانسان من هذه الاغذية اكثر من طاقته والبقول على انواعها غنية بالبروتينات ولكن بروتيناتها غير كاملة . وفول الصويا اقربها الى مصادر البروتينات الكاملة . واذا اخذ الانسان جزءا من حاجاته البروتينية من البقول ودعمها بمقادير معقولة من اللبن او البيض فان في وسعه ان يثق ان غذاءه متوازن توازنا طيبا من ناحية البروتينات . ومعظم اصناف الفاصوليا واللوبيا الجافة تحتوي على ٢٠ ـ ٢٥٪ من البروتينات ، ويحتوي فول الصويا على اكثر من ٣٠ ٪ بينما يحتوي اللبن (الحليب) الكامل على ٣ ـ ٣,٥ ٪ من البروتينات ويحتوي البيض على ١٢ ـ ١٣ ٪

ولمقدار البروتينات في الغذاء اهمية كبيرة فلسنا في حاجة الى كثير من البروتين لاصلاح ما يحدث من استهلاك في الانسجة ولو ان اصلاح هذا الاستهلاك هو الغرض الاساسي من البروتين في البالغين . فاذا اكلنـا اكثر مما نحتاج اليه للغرض المتقدم ، فان المقادير الزائدة تستعمل كجزء من وقود الجسم . ولكن تأكسد البروتين في الجسم

ينتج عنه فضول حامضية تكون عبئا على الكليتين . وعلى ذلك فلا يجوز ان ندع بروتينات الطعام تتجاوز كثيرا ١/٨ وزنه وهو جاف الا خلال فترة النمو . وفى الجو البارد واثناء القيام بعمل مجهد يجب ان يكون البروتين اقل من الثمن . ومن الناحية الاخرى يجب الا يكون البروتين اقل من اللازم واولئك القلائل الذين يتناولون من البروتينات اقل مما يجب معرضون للاصابة بفقر الدم والشعور بالضعف حتى ولو كان مقدار طعامهم كافيا من ناحية الطاقة الحرارية

**دهنيات الغذاء :**

فيما يختص بالمواد الدهنية ذاتها لا توجد اهمية تذكر للصنف الذي يتناوله الانسان من الدهنيات فمعظم المواد الدهنية فى الاغذية المختلفة لا تفترق كثيرا من حيث سهولة الهضم ولا من حيث فائدتها كمصادر للطاقة . ولكن بما ان ڤيتامين ا ، د موجودان بوفرة فى بعض الدهنيات فى حين انه لا توجد منهما الا آثار فى بعضها الاخر لذلك فمن الاهمية بمكان اختيار الصنف الذي يتناوله الانسان فى غذائه . وتحتوي الزبدة والمارجارين ( الزبدة الصناعية ) على اكثر من ٨٠٪ دهنا وتحتوي معظم زيوت الطهو وزيوت السلطة على ١٠٠٪ تقريبا . هذا ولا يوجد فى الزيوت الغذائية النباتية سوى آثار من فيتامين ا ، د الا اذا كانا قد اضيفا اليها صناعيا

**نشويات الغذاء :**

تتحول كل نشويات الغذاء تقريبا اثناء الهضم الى سكر (الجلوكوز) ويسمى ايضا (دكستروز) وعلى ذلك فمن هذه الوجهة لا يهم كثيرا ولا قليلا نوع النشويات التي يتناولها الانسان . ولكن السكر المكرر من القصب والبنجر مهيج للمعدة بعض الشيء ، ويبدو انه يساعد ايضا على تسوس الاسنان ولذلك يجب عدم الافراط فى تناوله. اما السكريات الاخرى الموجودة طبيعيا فى معظم الفاكهة وبعض الخضروات وكذلك النشاء الموجود فى المصادر العادية فهي اغذية نشوية متناسبة . هذا ومن انواع النشويات ( السليلوز ) وهو يوجد فى كل الاغذية النباتية ذات الالياف وهو يكاد يكون غير قابل للهضم ولكنه يزيد فى حجم الغذاء فيساعد على منع الامساك

**الاملاح المعدنية الضرورية للتغذية :**

تستلزم التغذية الصحيحة ونشاط الجسم وجود ستة عشر نوعا من الاملاح المعدنية على الاقل فى الغذاء. ولكن اهمها جميعا الجير والفوسفور والحديد واليود . اما الاملاح الاخرى فمن المستبعد حدوث نقص فيها ومن الصعب اكتشاف هــذا النقص اذا مــا حــدث . ويؤلف الجير والفوسفور نسبة كبيرة من مادة العظام والاسنان وعلى ذلك فمــن الواضح ان اي غذاء ناقص فى هاتين المادتين انما هو غذاء رديء . امــا الحديد فضروري لبنــاء الهيموجلوبين وهو المــادة الملونة فى الدم . والهيموجلوبين هو الذي يحمل الى خلايا الجسم الاوكسيجين الذي لا تستطيع ان تعيش بدونه دقائق معدودات . اما اليود فحدوث نقص فيه وخاصة فى اوائل العمر هو احد الاسباب المهمة لتضخم الغدة الدرقية

والاغذية الغنية بالاملاح المعدنية هي الفاكهة والخضروات ذوات الاوراق والخبز الاسمر والعسل الاسود واللبن (الحليب) وصفار البيض. ويمكن منع النقص فى اليود باضافته الى ملح الطعام . واللبن (الحليب) هو احسن المصادر المعروفة للجير والفوسفور . والاغذية الفقيرة فى الاملاح المعدنية الاساسية هي الارز المضروب والدقيق الابيض والسكر المكرر والنشــاء ومعظم اللحوم . ويتكون غذاء الكثير من الناس وخاصة الاغنياء منهم كله او معظمه من هذه الاغذية الاخيرة . ومثل هذا الغذاء رديء وضار بالصحة مهما كان شهي المذاق او غالي الثمن

**الفيتــامينــات :**

يستغرق الكشف عن فيتامينات جديدة والبحث فى الفيتامينات المعروفة وقت عدد كبير من العلماء . ولا يزال يعلن بين الحين والحــين عن اكتشافات جديدة فى هذا المجال . وقد جرت العادة وقتا طويلا على ان تطلق الحروف الابجدية على الفيتامينات المختلفة . ولكن هناك ميلا متزايدا الان الى تسمية الفيتامينات باسمائها الكيميائية وخصوصا فيتامين ج وكثير من اجزاء فيتامين ب. ولا تزال معلوماتنا عن المقادير اللازمة يوميا لغذاء الانسان من الفيتامينات المختلفة وعن مقاديرهــا الموجودة فى مختلف الاغذية بعيدة عن الكمال، وان كنا نعرف من هذه الناحية عن فيتامينات ا ، ج ، د وبعض اجزاء فيتامين ب اكثر مما نعرف عن الفيتامينات الاخرى

**ڤيتـامين ا** A

يوجد ڤيتامين أ ذائبا فى الدهنيات او الزيوت . وهذا الڤيتامين ضروري لنمو الاطفال والحيوانات الصغيرة ونقصه فى الغذاء يعوق النمو ، وليس ذلك فحسب ، وانما يسبب أيضا العشا (العمى الليلي) وقد يؤدي الى نوع غريب من التهاب العينين يسمى بالرمد الجاف . ومن المصادر الطبيعية الغنية لڤيتامين أ زيت كبد بعض انواع الاسمـاك . ولكـن هذه الزيوت تستخدم عادة دواء ولا يمكن اعتبارهـا جزءا مـن الغذاء العادي . ومـن الاغذية التي تعتبر مصادر جيدة لهذا الڤيتامين الخضروات ذوات الاوراق القـاتمة الخضرة ، والجزر ، والكمثري ، والقشدة ، والزبدة ، وصفار البيض ، وزيت كبد الحوت ، والكبد . وهذا الفيتامين لا يضار بالطهو الا قليلا جدا. هذا ويجب على من يميلون الى الافراط فى استعمال الزيوت المعدنية لكفاح الامساك الا ينسـوا ان هذه الزيوت تتحد مع ڤيتامين أ وتحول دون امتصاصه من الامعـاء

**ڤيتـامين ب :** B

الخميرة والبيض واللبن (الحليب) والخضروات الطرية وفول الصويا وأجنة الحبوب واغشيتها (السن) والكمثري مصادر جيدة لمعظم مفردات ڤيتامين ب. ولكن الغلاف الخارجي للحبوب ليس مصدرا جيدا لڤيتامين ب٢ . وكذلك الجزء من فيتامين ب الذي يسمى العامل الواقي مـن البلاجرا . ويفسد ڤيتامين ب١ وبعض اجزاء ڤيتامين ب الاخرى جزئيا اثناء الطهو وخاصة مع وجود مواد قلوية وعلى ذلك فاضافة الصودا الى المـاء الذي تطهى فيه الخضروات طريقة خاطئة . ويفقد فيتامين ب ايضا هو وبعض الاملاح المعدنية المفيدة عند استخلاص الدقيق الابيض من القمح وعند تبييض الارز وعند طحن الحبوب الاخرى بنفس الطريقة

ويذوب فيتامين ب بسهولة فى الماء. والمعتقد حاليا انه مكون من اثني عشر جزءا على الاقل . والمعروف منها اكثر من غيره هو ڤيتامين ب١ ( ثيامين ) ، فيتامين ب٢ ( ريبوفلافين ) ، والعامل الواقي من البلاجرا ( نياسين ) وهناك جزءان اخران ، ( حامض الفوليك ) ، و ( حـامض البانتوثينيك ) تركزت عليهما الاضواء اخيرا . الاول كعلاج لفقر الدم الخبيث والثاني لارجاع الشعر الابيض الى لونه الاصيل . وقد بولغ

فى تقدير قيمة كل منهما اكثر مما تستحق وخاصة الثاني

والنقص فى ڤيتامين ب يعوق النمو ويسبب تهيجات غامضة والتهابات واضطرابات اخرى فى الاعصاب . ويبدو من البحوث الحديثة ان بعض حالات الامساك المستعصي ناتجة ايضا عن نقص فى هذا الڤيتامين . وهناك مرض خاص ينتج عن النقص فى ڤيتامين ب١ واسمه البري بري ويؤدي النقص فى فيتامين ب٢ الى عدة اعراض غامضة اكثرها وضوحا ذلك الشحوب والتنزي والميل الى التشقق الذي يبدو على الجلد والغشاء المخاطي فى ركني الفم . اما النقص فى ذلك الجزء من ڤيتامين ب الذي يسمى بالعامل الواقي من البلاجرا فيؤدي الى مرض البلاجرا المعروف

**ڤيتامين ج : C**

يذوب هذا الڤيتامين فى الماء وهو يساعد على الهيمنة على استهلاك الجير فى الجسم وعلى تنظيم عمل الدم والاوعية الدموية . ويؤدي النقص فى هذا الڤيتامين الى مرض الاسقربوط ويوجد ڤيتامين ج فى كل الفواكه والخضروات تقريبا . والموالح والطماطم (البندورة) والكرنب الطري من مصادره الغنية بوجه خاص . ويفسد هذا الڤيتامين بالتسخين فى وجود الهواء او بالتجفيف او بترك الغذاء الحاوي له طويلا ملامسا للهواء ، ويمكن منع ذلك الى حد كبير باضافة حامض ما الى الغذاء . وعلى ذلك فالفاكهة الحامضية مصدر لڤيتامين ج يمكن الاعتماد عليه اكثر من الخضروات العادية ، هذا الا اذا أكلت الخضروات وهي غضة خلال وقت قصير بعد جمعها من الحقول . والاغذية المحفوظة فى العلب وخاصة الحامضية منها لا تفقد الا القليل من ڤيتامين ج بالتخزين لانها محمية من ملامسة الهواء . ولكن تلف الڤيتامين يبدأ بمجرد فتح العلبة . واذا لم تفسد الفيتامينات اثناء عملية حفظها فى العلب ــ وقد يحدث ذلك بسهولة ــ فإن اكل الاغذية المحفوظة قد يكون احسن واوفر الوسائل للتأكد من الحصول على الخضروات والفاكهة الغنية بالفيتامينات والاملاح فى غير مواسمها .

**ڤيتامين د : D**

يتكون هذا الڤيتامين على الاقل من خمسة اجزاء ذات علاقة كيميائية وثيقة بعضها ببعض وما نسميه ڤيتامين د عادة انما هو

خليط بنسب مختلفة من اثنين او اكثر من هذه الاجزاء ولكن حيث ان هذه الاجزاء لا تختلف الا قليلا ان اختلفت على الاطلاق فى تأثيرها ، لذلك جرت العادة حتى الان على عدم الفصل بينهما فى الحديث عن ڤيتامين د . وڤيتامين د يذوب في الزيوت والدهون وغالبا ما يوجد مع فيتامين ا . ولكن المصادر النباتية الغنية بفيتامين ا ليست على وجه العموم مصادر جيدة لڤيتامين د . هذا ويستطيع الجسم الانساني صنع ڤيتامين د تحت تأثير اشعة الشمس المباشرة او الاشعة فوق البنفسجية على الجلد بينما لا يستطاع صنع فيتامين ا بهذه الطريقة . ولڤيتامين د اهمية خاصة فى تنظيم استغلال الجير والفوسفور فى الجسم فهو عامل حيوي فى تكوين العظام والاسنان ويساعده ڤيتامين ج فى هذه المهمة الى حد ما ، ولا يتأثر ڤيتامين د الا قليلا بطرق الطهي العادية . هذا ويسبب النقص فى هذا الفيتامين مرض الكساح

**ڤيتامينات هـ ، ك : E & K**

يذوب ڤيتامين هـ فى الزيوت ويوجد بكثرة فى جنين حبة القمح وفى الزيوت التي تستخلص من اجنة الحبوب مثل القمح والذرة . وهناك مواد كيميائية طبيعية تسمى ( توكوفيرول ) لها نفس تأثير هذا الفيتامين وتستعمل طبيا عند الاشتباه فى وجود نقص فيه . ويبدو ان وجود الدهون الحيوانية وخاصة الشحم يقلل من تأثير ڤيتامين هـ والطهو يفسده الى حد ما . وقد يساعد النقص فى هذا الفيتامين على حدوث العقم . ومن الناحية الاخرى يبدو ان استعمال مقادير كبيرة منه ذو فائدة فى بعض امراض القلب

اما اذا كان الغذاء فقيرا فى ڤيتامين ك فان الدم لا يتجلط بالسرعة المفروضة . وعلى ذلك يكون الانسان معرضا للنزف اكثر من المعتاد . ويندر ان يصاب الكبار بنقص فى ڤيتامين ك ولكن الاطفال حديثي الولادة كثيرا ما يصابون به . وما اكثر الاطفال الذين انقذ حياتهم اعطاء هذا الفيتامين للامهات قبل الولادة او للاطفال انفسهم بعد الولادة

ويذوب فيتامين ك فى نفس المواد التي يذوب فيها فيتامين ا كما يوجد فى نفس الاغذية التي يتوافر فيها هذا الفيتامين . ومن الاغذية التي تحتوي على مقادير ملحوظة منه اوراق الدحريج والسبانخ والجزر

والطماطم (البندورة) واوراق الكستناء والقرطم المستنبت

**طريقة تصميم غذاء متوازن :**

لكي يكون الغذاء متوازنا حقيقة يجب ان يحتوي على النسب الصحيحة من العناصر الغذائية المختلفة . وقد صار من المتفق عليه بين علماء الطب كما ذكر انفا – ان تكون النسبة بين البروتينات والدهنيات والنشويات للبالغين فى الاحوال العادية ١ : ١ : ٦ بالوزن الجاف . ويحتاج الشاب فى سنوات النمو الى نسبة اكبر من البروتينات والاملاح المعدنية . اما اولئك الذين يقومون باعمال عضلية مجهدة او اولئك الذين يعيشون فى اجواء باردة فيحتاجون الى مقدار اكبر من الطاقة الحرارية والى نسبة اكبر من الدهنيات والنشويات

والفيتامينات والاملاح لا تزن فى الغذاء المثالي الا قليلا جدا ، وعلى ذلك فمن الصعب ان نحكم بواسطة الوزن على صلاحية الطعام من حيث الفيتامينات والاملاح . ولكن هناك ثلاث قواعد بسيطة اذا ما اتبعت ضمن المرء الحصول على غذاء كاف ومتوازن : الاولى ، ان يتناول ما يكفي من الاغذية المعروفة بغناها فى الاملاح المعدنية والفيتامينات الضرورية ليضمن عدم حدوث نقص فيها . وقد تسمى هذه الاغذية ( بالاغذية الواقية ) . والقاعدة الثانية : ان يأكل الانسان ما يكفي من الاغذية الغنية بالبروتينات ليضمن الحصول على كمية كافية من البروتين . والقاعدة الثالثة : ان يضيف الى ذلك ما يكفي من الاغذية المحتوية على النشويات والدهنيات المحافظة على وزن الجسم فى الحدود السوية مع تفضيل الفاكهة والخضروات . فاذا ما اتبع المرء هذه القواعد الثلاث فلا حاجة الى حساب الوحدات الحرارية فى الغذاء

وهناك مبدأ اخر يحسن مراعاته فى توازن الغذاء وان كان اقل اهمية من القواعد السابقة وذلك ان بعض الاغذية يكون مواد حامضية فى الجسم وبعضها الاخر يكون مواد قلوية . وتستطيع الكلى ان تواجه زيادة كبيرة فى الاغذية المكونة للمواد الحامضية وذلك بافراز بول حامضي . ولكن ليس من الحكمة ان نثقل كاهلها بهذه المواد من غير مبرر وخاصة اذا كان ذلك لفترة طويلة من الزمن

وعلى وجه العموم فان الحبوب والبيض واللحوم يتخلف عنها فى الجسم بقايا حامضية فى حين ان الفواكه والخضروات والبقول تتخلف عنها بقايا قلوية

## جدول رقم ٢

| الاطعمة التي يتخلف عنهــا فى الجسم بقــايا حامضيــة ( مرتبة ترتيبا تنازليــا ) | الاطعمة التي يتخلف عنها فى الجسم بقايا قلويــة ( مرتبة ترتيبا تنازليا ) |
|---|---|
| صفار البيض | الزيتون النــاضج |
| لحم البقر ( بيت الكلاوي ) | العســل الاسود |
| سمك الهاليبوت | فول الليما الجــاف |
| اللحم العجالي | الافوكادو |
| الدجــاج | الســبانخ الفضة |
| السمك العادي | فول الليما الطري |
| البيض الكامــل | البطاطــا |
| كبد البقر | الجــزر |
| القمح المجروش | اللــوز |
| لحم الضأن | البطاطس |
| المكرونة ( المعكرونة ) | المــوز |
| السالمون المحفوظ | التوت |
| الارز المضروب | الفراولة |
| لحم البقر ( كستلاته ) | المشمش |
| سمك الخــوت | ألبرتقــال |
| الخبز الابيض | الفول الاخضر |
| الخبز الاسمر | الطماطم |
| الذرة | جوز الهند المبشور |
| الفول السوداني ( فستق عبيد ) | الكرنب |
| بيــاض البيض | الجريب فروت |
| | التفــاح |
| | اللبن ( الحليب ) الكامل |
| | الاسبرجــاس |

**الاغذية المنحفة :**

البدانة مشكلة محيرة لكثير من الناس وخاصة اولئك الذين وصلوا او اجتازوا منتصف العمر ولا يقتصر ضرر البدانة على تأثيرها في المظهر فقط . بل ان البدين اكثر تعرضا لمجموعة من الامراض وخاصة بعض امراض القلب وضغط الدم والشلل والسكر . واحصائيات شركات التأمين تبين ان البدانة تقصر العمر دون شك . وكلما زاد مقدارها بكر الموت

ومن الواضح ان الطريق الوحيد لينقص البدين العادي من وزنه هو ان يقلل من غذائه . ولكن التقليل من اصناف الاغذية كلها على السواء قد ينقص بعض العناصر الغذائية الاساسية الى اقل من المقادير اللازمة للصحة . ولا شك ان من الامور الحيوية الضرورية ان يتناول الانسان مقدارا كافيا من البروتين وكذلك من الاملاح المعدنية والفيتامينات . وعلى ذلك فلكي لا يؤذي اختزال الغذاء يجب ان يحتوي على حاجات الانسان الكاملة من هذه العناصر الثلاثة . اما الدهنيات والنشويات فيجوز خفضها كثيرا دون ضرر ما . وفي وسع اي شخص اذا ما قام بدراسة دقيقة لما تقدم من هذا الفصل ان يصف غذاء مناسبا لانقاص الوزن . ولكن حيث ان مجرد الزيادة في الوزن قد لا تكون كل ما يعانيه البدين وحيث ان الناس يختلفون في تأثرهم بنفس الغذاء ، لذلك يستحسن القيام بفحص طبي دقيق قبل بدء نظام التغذية ، كما يستحسن ان يقوم الطبيب من وقت الى اخر بعد ذلك بمراقبة نتائج العلاج وتغيير ما تدعو الحاجة الى تغييره

وما من حاجة للاسهاب في الاغذية اللازمة لزيادة الوزن في النحفاء وليس هناك ما يدعو النحفاء في معظم الاحيان الى ان يشغلوا بمسألة وزنهم ، ففي وسعهم ان يتناولوا غذاء وافيا متوازنا . واذا كانوا في صحة جيدة فعليهم ان يقنعوا بنحولهم ذاكرين ان النحيل يعمر عادة اكثر مما يعمر البدين

اما من كان وزنه يتناقص باستمرار وعلى طول فترة من الزمن ، سواء اكان نحيلا او بدينا ، فيجب ان يسارع الى استعادة ما فقد من وزنه ، عن طريق الغذاء . ولكن عليه قبل ذلك ان يعرض نفسه على طبيب يفحصه فحصا دقيقا . اذ ان اسباب هذا الهبوط المستمر في

الوزن كثيرا ما تكـون امراضا خطرة لا يبدو لها فى اطوارها المبكرة اعراض اخرى ملحوظة

**فوائد التغذية النبـاتية :**

كان غـذاء الانسان الاصلي عنـد خلقـه نباتيـا ولـم يزل فى العـالم ملايـين يعيشـون على هـذا الغـذاء ، وبنـاء علـى آراء علمـاء التغذية البارزين فى عصرنا هذا وهم قوم قاموا بدراسة المشكلة بدقة ودون تعصب شخصي للنباتيين ، يمكن القول فى ثقة انه من الممكن ان يحيا الانسان على غذاء نباتي محض وليس ذلك فحسـب بل إن في وسعه ان يكفل لنفسه تغذية وافية بهذا الغذاء

ومعظم من يسمون انفسهم بالنباتيين فى البلاد الغربية ليسوا كذلك فى الواقع ، لانهم يدخلون فى غذائهم منتجات الالبان او البيض او كليهمـا . وهم يفعلون ذلك لان الحصول على غذاء متوازن بهذه الطريقة اسهل من الحصول على غذاء متوازن من المصادر النباتية وحدها فى كثير من بقاع العالم . وكذلك لانهم لا يعترضون الا على اللحوم وحدها كغذاء وليس على المنتجـات الحيوانية كلهـا

واحدى النواحي الهامة فى المشكلة هي مسألة الغذاء البروتيني فلقد تبين آنفا ان من السهل الحصول على مقدار كاف من البروتينات الكاملة من مصادر نباتية مضافا اليها اللبن (الحليب) او اللبن والبيض وتكون البروتينات كاملة وافية ايضا اذا استعملت اللحوم مصدرا اساسيـا للغذاء البروتيني . ولكننا عند استعمال اللحوم لهذا الغرض نميـل الى شحـن الغذاء بالبروتينـات . وينتج عن تناولنا اكثر من الضروري منها زيادة فى الفضول الحامضية المرهقة التي لا بد من افرازها عـن طريق الكليتين . وقد وجد العلماء الذين يعملون فى جامعة ييل وجامعة متشجان وجامعة جون هوبكنز وفى كلية الاطباء الانجيليين ، وفى عيادة لوتر للتغذية ان تلف الكليتين قد يحدث نتيجة لغذاء تعلو فيه نسبـة البروتين . ولولا القوى الاحتياطية التي صاغها الله بكرم وسماحة فى سائر انحاء الجسم البشري لبدا هذا التلف اكثر ظهورا

اما اذا استعمل الانسان اللبن (الحليب) لتدعيم بروتينات المصادر النباتية فمن المستبعد ان يرفع ذلك نسبة البروتين اكثر من اللازم . وليس البيض كذلك ، اذ من السهل ان يفرط الانسان فى تناوله ويؤدي ذلك الى نتائج مثل تلك التي تنشأ عن الافراط فى أكل اللحوم

وهناك من يعترضون على وجود الدم فى اللحوم وقد يبدو لبعض الناس ان هذا الاعتراض عاطفي اكثر منه اي شيء اخر . ونحن لا ندري فى الغالب حتى الان كل الاسباب التي قد لا تجعل من المستحب وجود الدم فى الغذاء ولكننا نعلم ان قدماء العبرانيين وقد كانوا معروفين بالصحة وكان لديهم عدد من احسن القوانين الصحية المعروفة فى التاريخ قد نهاهم دينهم مرارا وتكرارا عن استعمال الدم كغذاء . والدم كذلك محرم عند المسلمين

ومهما نزف الحيوان عند ذبحه فان اللحم لا يصفو تماما من الدم وما فيه من فضول التمثيل الغذائي وكذلك تلك الفضول الموجودة بسوائل الانسجة حول الاوعية الدموية وليس لتلك الفضول قيمة غذائية كبيرة ، وهي تزيد عبء الكلى التي تقوم بافرازها ، ولكن بعض تلك الفضول ذو تأثير منبه للجسم وتأثيرها المنبه ناتج عن وجود مواد « البيورين » وهي مواد وثيقة العلاقة كيمائيا بالكافيين ، وان كان تأثيرها ليس مماثلا تماما لتأثير الكافيين من كل النواحي . وقد يفسر التأثير المنبه لهذه المواد — على الاقل جزئيا — هذه الفكرة المبالغ فيها التي يعتقدها الكثيرون عن الخواص المقوية للحوم

**اكل اللحوم وقوة الاحتمال الجسدية :**

من الحقائق الثابتة ان آكلي اللحوم اضعف ممن يحرمون على انفسهم اكلها من حيث قوة الاحتمال العضلية ، كما انهم اقل إنتاجا فى عملهم . وقد ثبتت هذه الحقائق بوضوح فى التجارب التي قام بها الاستاذ ارفنج فيشر من جامعة ييل . ويقول هذا الاستاذ ما يلي : « لقد تبين ان اكل اللحوم والاغذية التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين مثل احتساء الكحول يقلل فعلا من قوة الانسان الاحتمالية بدلا من ان يزيدها »

وبعض آكلي اللحوم يفرطون فى أكل الدهنيات عندما يفرطون فى اكل هذه البروتينات . وقد تكون الدهنيات اقل الاثنين ضررا . ولكن اذا لم تكن الزيادة فى الدهنيات مصحوبة بما يكفي من النشويات فهناك خطر الا تحترق المواد الدهنية فى الجسم احتراقا كاملا . وتكون بقايا الاحتراق فى هذه الحالة اشبه فى تهييجها للجسم بفضول البروتينات . اما اذا كانت الزيادة فى الدهنيات مصحوبة بزيادة فى النشويات فان الانسان سرعان ما يزيد فى الوزن ويربي من الشحم اكثر مما يتفق مع مصلحته . وهناك اعتقاد متزايد هذه الايام لدى علماء الطب ان ارتفاع نسبة « مادة الكوليسترول » فى الغذاء وهو نتيجة حتمية للافراط فى الاغذية الغنية بالمواد الحيوانية من اي نوع انما هو عامل مهم فى مرض تصلب الشرايين

**اقتصاديات الغذاء :**

عند أختيار المأكولات المختلفة لتصميم غذاء متوازن يجب ان تدخل فى اعتبارنا مسالة الثمن . فاللحوم غالية الثمن بالنسبة لمعظم الاغذية النباتية . واللبن (الحليب) والبيض كذلك اغلى ثمنا من كثير من الخضروات الا انهما ارخص ثمنا من اللحوم ، هذا بالطبع اذا قارنا مقادير متساوية من الغذاء . ويجب ان نتوقع ذلك فاللحم واللبن (الحليب) والبيض نتاج الحيوانات التي تعيش على الاغذية النباتية ولانتاج رطل واحد من اللحم او البيض يحتاج الامر الى عدة ارطال من الاغذية النباتية

وهناك حجة اخرى . فمن المعروف ان التعفن فى الامعاء يؤدي الى المتاعب ويسبب فى بعض الاحيان اذى للجسم . ووجود بروتينات غير مهضومة ولا ممتصة هو الطريق الذي يؤدي الى هذا التعفن وفى الامعاء على الدوام ما يلزم من البكتريا الرمية لبدء هذه العملية . هذا وبروتينات اللحوم اكثر ميلا للتعفن من البروتينات النباتية . ولعل سببا من اسباب هذه الظاهرة ان البكتريا الرمية قد توجد فى اللحم كما توجد فى الامعاء . وبعض انواع اللحوم فى محال القصابين مملوء بهذه البكتريا فاذا لم يكن طهو هذه اللحوم كافيا فانها تؤدي الى التعفن السريع

ومن الحجج الاخرى ضد استعمال اللحوم وجود بعض الامراض

في الحيوانات . فكثير من الحيوانات التي تذبح للاستهلاك الآدمي مصابة بعدوى السل او الحمى المتموجة وقد تحوي عضلاتها اكياس الديدان الشريطية او ديدان التريخينا. ومن الممكن قتل هذه الميكروبات والاكياس اذا طبخ اللحم جيدا كما يمكن قتل اكياس التريخينا بالتبريد المستمر مدة طويلة في درجة حرارة منخفضة جدا ولكن ما اكثر ما تؤكل اللحوم شبه طرية او غير جيدة الطهو ، كما انه من النادر ان يستطيع الانسان التأكد من درجة التبريد ومدته . ونستطيع ان نتبين مدى تعرض الانسان للعدوى من لحوم الحيوانات المريضة من الحقائق التي يتكشف عنها تشريح آلاف الجثث في انحاء شتى من الولايات المتحدة وبعض الدول الاخرى . فنتائج هذا التشريح تدل على ان عشرة الى عشرين في المائة من البالغين في الولايات المتحدة مصابون بمرض او آخر من هذه الامراض . وفي المانيا قبل الحرب وفي بعض اجزاء الولايات المتحدة وصل معدل الاصابة الى اكثر بكثير من عشرين في المائة . وتحدث كل هذه العدويات تقريبا نتيجة لاكل لحم الخنزير طريا او مطبوخا طبخا غير كاف

ولحم الخنزير غير مرغوب فيه من نواح اخرى غير خطر العدوى بالتريخينا فهو يحتوي من الدهن على نسبة اكبر من اللحوم الاخرى وهو عسر الهضم . كما ان تلك الفصيلة من ميكروب الحمى المتموجة التي تنتقل الى الانسان عن طريق الخنزير تحدث نوعا من الحمى اشد من تلك التي تنتقل اليه عن طريق الماشية او الماعز . فلا عجب ان يعتبر الخنزير « غير نظيف » من اقدم الازمنة في تاريخ التوراة . كما ان القرآن حرمه تحريما

**الجمع بين الاغذية المختلفة :**

لقد دلت التجارب على ان الجمع الخاطيء بين الاغذية - حتى بين احسنها - في وجبة واحدة قد يحدث بعض المتاعب . كما ان الجمع حتى بين الاغذية المتلائمة بوجه عام قد لا يوافق بعض الاشخاص. ومن الناحية الاخرى يستطيع بعض الناس ان يتناولوا باستمرار تلك الاغذية التي نعتبرها غير متلائمة دون حدوث اي ضرر ظاهر . وهذا ما يجعل بعض المجلات والكتب تقرر انه مادامت الاغذية في ذاتها جيدة فلا ضرر البتة من الجمع بين اي صنف وآخر . بيد ان الانسان لن

يضار قطعا وقد يستفيد باتباع القواعد الاتية فى الجمع بين الاغذية فى الوجبة الواحدة

**توافيق غذائيــة جيــدة :**

١ ــ الحبوب مع اي نوع اخر من الغذاء
٢ ــ النقل مع أي نوع اخر من الغذاء
٣ ــ البيض مع اي نوع اخر من الغذاء
٤ ــ الفاكهة مع الحبوب او النقل
٥ ــ اللبن (الحليب) مع الحبوب والفاكهة غير الحامضية
٦ ــ الفاكهة الطرية مع الحبوب والنقل

**توافيق مشكوك فيهــا :**

١ ــ مقادير كبيرة من اللبن (الحليب) والسكر
٢ ــ الفاكهة مع الخضروات ذات الالياف الخضراء
٣ ــ اللبن (الحليب) مع الفاكهة الحامضية جدا او اية اغذية حامضية اخرى
٤ ــ النشاء مع الاغذية الحامضية جــدا
٥ ــ الفاكهة المطبوخة او الطرية مع السكر واللبن (الحليب)
٦ ــ الجمع بين كثير من الاغذية فى طبق واحد او فى نفس الوجبة

**الطهــو :**

تستطيع سيدةِ المنزل الذكية من المعلومات التي ذكرت حتــى الان ان تعد قائمة الطعام التي تكفل عناصر التغذية الاساسية بمقاديرها الصحية لتناسب حاجة كل فرد من افراد الاسرة . ولكن الغذاء قد يحوي كل عناصر التغذية الاساسية بالمقادير الصحيحة وقــد يتكَّون من مأكولات متفق بعضها مع بعض ومع ذلك يكون غذاء خاطئا . اذ ليس توازن الغذاء وتكوينه هو الذي يقرر صلاحيته واثره فى صحة آكليه وحسب ، ولكن كذلك نكهته وطريقة طبخه . ويجب الا ننسى ان اكبر الثقات فى التغذية متفقون على انه لا يمكن الاعتماد على القابليــة للطعــام فى اختيار الغذاء ولا فى تحضيره . فمن الخطأ ان يختار الغذاء او يؤكل لا لشيء الا لان الانسان يحبه . واذا ما احسن اختيار الغذاء وتحضيره فسيستسيغه كل الناس ما عدا اولئك الذين يعانون شذوذا او انحرافا فى الشهوة الى الطعام وحتى هؤلاء اذا داوموا على تناوله

فانهم يستسيغونه بعد حين

ومن العادات المتبعة فى طهو الطعام استعمال الخردل والخل وانواع مختلفة من التوابل والمواد الحريفة ، وكل هذه المواد تفسد النكهة الطبيعية للمأكولات كما تفسد حاسة الذوق فلا يعود الآكل يتذوق هذه النكهة الطبيعية للاطعمة . بل انها تؤدي الى ما هو اسوأ من ذلك فهي تهيج الاغشية المبطنة للفم والبلعوم والمريء والمعدة والامعاء وتحدث احتقانا غير عادي فيها ويعوق ذلك افراز العصارات الهضمية ومجراها فى القناة الهضمية . فيؤذي عملية الهضم . ومن الامراض الشائعة التي كثيرا ما تحدث من هذه المواد المهيجة التهاب المعدة المزمن . كما ان كثيرا من حالات التهاب الزائدة الدودية يمكن ردها لنفس السبب . وقد يساعد الهضم فى اول الامر استعمال مقادير صغيرة من هذه التوابل ، وذلك لتأثيرها المنبه على الغدد الهضمية ولكن بعد مضي الزمن ينعكس التأثير كما يحدث من معظم المنبهات

وبغض النظر عن التوابل ، فهناك طرق واساليب صحيحة للطهو واخرى سيئة . والقلي من الطرق السيئة اذ ان درجة الحرارة العالية التي تستخدم فى هذه الطريقة مع التعريض للهواء يفسد فيتامين ب ، ج . كما ان الزيت او الدهن المغلي الذي يستعمل فى القلي يهيج الجهاز الهضمي . اضف الى ذلك ان من الصعب على العصارة الهضمية ان تتفاعل مع المأكولات المكسوة بالدهن او الزيت او المشبعة بهما . وقد لا يكون لذلك خطر كبير فى حالة المواد النشوية ولكنه امر هام فى المواد البروتينية اذ ان النشويات لا تهضم الا قليلا داخل المعدة فى حين ان البروتينات تقوم المعدة بأكثر هضمها فى الاحوال العادية

والفرن طريقة افضل للطهو فان الغذاء المطهو فى الفرن يكوّن قشرة على السطح تحول دون نفاذ المواد الغذائية الى الخارج او تلفها . والشي قد يكون طريقة جيدة او رديئة للطهو . فاذا لم يستعمل الا القليل من الدهن او الزيت امكننا الوصول الى نتيجة تشبه ما نحصل عليه من الفرن . اما اذا كثر الدهن او الزيت فلن يكون الشي احسن من القلي كثيرا

وربما يكون السلق اكثر الطرق استعمالا فى الطهو . ومن الممكن ان تكون هذه الطريقة ايضا جيدة او رديئة فهي جيدة اذا حرصنا على

ان يكون اناء الطهو مغطى ، ولم نستعمل ماء كثيرا او صودا للسلق ، ولم نرم الحساء . اما اذا كان الاناء غير مغطى فان ذلك يعرض الغذاء للهواء ويؤدي الى تلف فيتامينات ب١ ، ج ، ب٢ وخاصة فيتامين ج وكذلك اذا ما استعملنا ماء كثيرا فى السلق فان ذلك يجعل الغذاء مائعا وقد يحملنا على ان نرمي بعض هذا الماء او كله فنخسر جزءا كبيرا من الفيتامينات والاملاح التي تذوب فى الماء

وعلينا دائما ان نستعمل ما يبقى من ماء الطهو فى عمل الحساء

وخير اساوب للطهو يمكن التوصية به هو ان نستخدم آنية ثقيلة محكمة الغطاء وان لا نستعمل سوى القليل من الماء ، وان لا نضيف اي دهن على الاطلاق ولا داعي للحرارة المرتفعة اذ يجب ان يتم الطهو بالبخار فى درجة حرارة غليان الماء او اقل قليلا . وبذلك تحتفظ الاغذية بجزء كبير من نكهتها الطبيعية وفيتاميناتها واملاحها المعدنية . وخير الآنية التي تستعمل لهذا الغرض ما يصنع من الصلب الذي لا يصدأ

ان الغذاء يكون صحيا حسن المذاق اذا ما اختير بحكمة وطبخ بالطريقة الصحيحة . ولكنه قد لا يبقى كذلك باستمرار فقد يفسد سريعا اذا لم يحفظ باردا ، والمراد بحفظه باردا ابقاؤه فى درجة حرارة لا تزيد على ١٠° م . فاذا لم تتيسر الوسائل اللازمة لحفظ الطعام باردا فيجب الا يطهى اكثر مما يكفي منه لوجبة واحدة كل مرة

---

الفصل الثالث عشر

# الحمل والولادة

لا شك ان فترة الحمل ذات اهمية حيوية للأم وصحتها . وتبدأ هذه الفترة باخصاب البويضة وتنتهي بالولادة . وتستغرق من الوقت مائتين وثمانين يوما في المتوسط

وفي الاحوال العادية بمجرد ان يتم اخصاب البويضة تنغرس في الغشاء المبطن للرحم ، ويأخذ هذا الغشاء في النمو ، ويزداد سمكا ورخاوة وتتكون فيه اوعية دموية جديدة لتقوم بتوفير المزيد من الغذاء لذلك المخلوق الجديد الذي بدا الحياة والنمو . وتبدأ الطبيعة ايضا في اعداد اعضاء المرأة لدفع الطفل الى الخارج عندما يحين وقت ولادته ، وفي تهيئة عنق الرحم والمهبل لمروره دون ان يصيبها تمزق خطير ، وفي سبيل ذلك ينمو الرحم حتى يصير تجويفا عضليا قويا يرتفع حتى يصل الى الحافة السفلى للقفص الصدري . اما عنق الرحم والمهبل فيصيران اكثر رخاوة واسهل تمددا واكبر حجما

وفي الشهور الاخيرة للحمل يزداد مقدار دم الحامل وتزيد سرعة تجلطه وبهذه الطريقة تستعد الطبيعة لتعويض ما لا مفر من فقده من الدم اثناء الولادة واوقف نزفه على عجل

كما ان الحامل غالبا ما تكتنز مزيدا من الشحم وخاصة في الشهور الاخيرة للحمل ، ويختفي بعض هذا الشحم بعد الولادة وخاصة اذا ما ارضعت الام طفلها ، ويعتبر هذا الشحم غذاء مختزنا للاستعانة به على جهد الولادة وعلى افراز اللبن ( الحليب )

وتحدث تغيرات في جلد الحامل فيصير اقتم لونا وخاصة في السمراوات ، كما تكمد حلمة الثدي والسرة في كل النساء تقريبا ، ويزول ذلك غالبا بعد الولادة . وفي بعض الاحيان يغطي الوجه ببقع بنية اللون تشبه النمش كما يزداد نشاط غدد الجلد العرقية والدهنية ، ويظهر على جلد البطن خطوط قرمزية قد تمتد الى الفخذين والحقوين ، وترجع هذه الخطوط الى ما يحدث من شد للجلد اثناء الحمل ، وهي اكثر شيوعا في بعض النساء وقد تترك وراءها بعد

الولادة ندوبا دائمــة بيضــاء

**اعراض الحمــل**

هناك اعراض اربعة يجب ان تجعل المراة تشتبه اشتباها قويا فى انها حامل وهذه الاعراض هي : ـ

١ ـ انقطاع الطمث : اذا انقطع حيض المراة مرتين متتاليتين فـان ذلك يرجح انها حامل الا اذا كان الطمث مضطربا من قبل

٢ ـ تغيرات الثديين : تحدث هذه التغيرات فى وقت لا يتعدى احيانا الاسبوع الخامس او السادس من الحمل فينمو الثديان ويصيران اكثر صلابة وحساسية ، ويثيران احساسا غير عادي بالشد والامتلاء والتنميل والنبض وتنمو الحلمتان وتنتصبان ، ويقتم لون المنطقة المحيطة بهما وتبرز بوضوح ما بها من حبيبات

٣ ـ الغثيـان والقيء : تظهر هذه الاعراض غالبا حوالي الاسبوع السادس وتستمر حتى الشهر الثالث او الرابع. اكثر ما تشعر بها المراة عند قيامها من النوم فى الصباح او على الاقل فى باكورة النهار . وتحدث هذه الاعراض فيما لا يقل عن نصف حالات الحمــل

٤ ـ زيادة عدد مرات التبول : قد يكون هذا ايضا احد الاعراض المبكرة للحمل وخاصة عندما يكون الرحم مائلا الى الامام اذ كلما تضخم الرحم ضغط على المثانة امامه

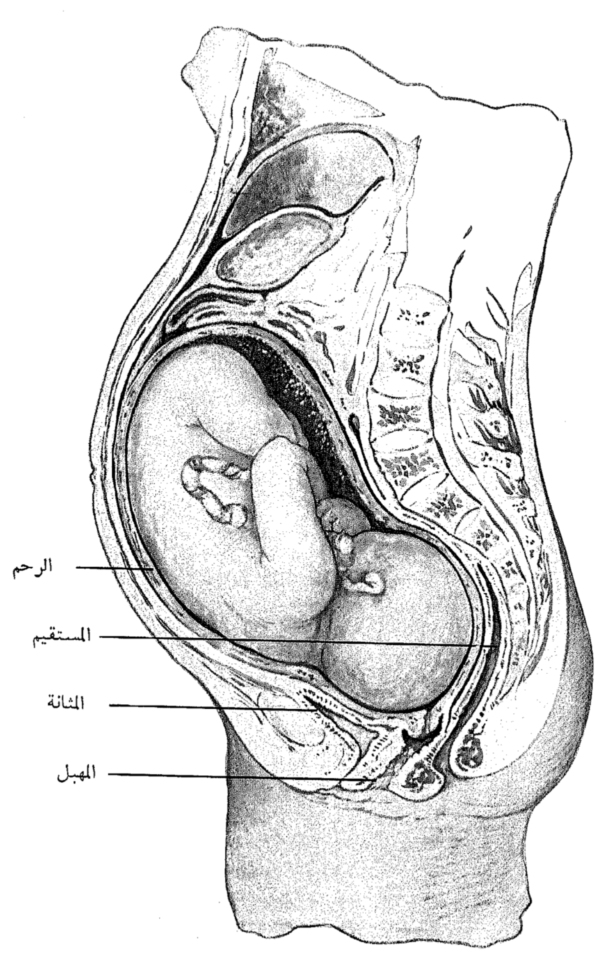
وهناك علامات اخرى يستطيع الطبيب ان يكتشفها بالفحص الطبي وتزيد من ترجيح وجود الحمل وليست كل هذه العلامات ظاهرة للحـامل . وهناك اختبارات معملية يمكن الاعتماد عليها فى ٩٨٪ من الحالات للتثبت من الحمــل

**العــلامات التي تثبت الحمــل :**

هناك اربع علامات بعضها ظاهر للحامل ، وكلها تتضح للطبيب الفاحص وهي ادلة مؤكدة للحمل . وهذه العلامات هي : ـ

١ ـ **سماع وعد دقات قلب الجنــين** ـ ويكـون ذلك بالفحص بالسماعة ولا يتأتى ذلك فى العادة قبل الاسبوع العشرين

٢ ـ **تحسس الجنين خلال جدار البطن** ـ يستطيع الطبيب فى العادة ان يحدد مكان ظهر الجنين ورأسه وعجزه واطرافه ولكن




**الجنين فى الرحم**

ذلك لا يتأتى فى الشهور الاولى للحمل

٣ ـ **الشعور بحركات الجنين** ـ من الممكن رؤية هذه الحركات والاحساس بها . وليس الطبيب وحده هو القادر على ملاحظة هذه الحركة بل ان الحامل كذلك تلاحظها ولعلها هي اول من يفعل ذلك . وتبدأ هذه الحركات حوالي الاسبوع الثامن عشر الى الاسبوع العشرين تقريبا

٤ ـ **صورة اشعة اكس للهيكل العظمي للجنين** : مما يساعد على التثبت من الحمل وتحديد وضع الجنين اخذ صورة باشعة اكس بعد الشهر السادس اذ يكون الهيكل العظمي للجنين قد تكون حينئذ تكونا كافيا ليبدو واضحا فى صورة اشعة اكس . ولهذا الاختبار اهمية خاصة فى السيدات البدينات اللاتي يصعب اكتشاف العلامات الثلاث المتقدمة فيهن

وابسط الطرق لحساب موعد الولادة التقريبي هو ان نضيف سبعة ايام لتاريخ بداية اخر طمث ثم ننقص ثلاثة شهور ونضيف عاما كاملا . ومثال ذلك اذا كان اخر طمث قد بدأ فى ١٠ يوليو ( تموز ) من احدى السنوات فعلينا ان نتوقع الولادة حوالي ١٧ ابريل ( نيسان ) من السنة التالية . واذا استعملنا هذه الطريقة للحساب فسنصل الى تاريخ للولادة فى حدود اسبوعين حول موعد الولادة الحقيقي فى اكثر من ٨٠ ٪ من الحالات وفى حدود اسبوع من نصف الحالات

وقد لا يستمر الحمل حتى تكمل مدته الطبيعية فاذا انتهى قبل الاسبوع السادس عشر يسمى عادة اجهاضا فاذا انتهى بين الاسبوع السادس عشر والثامن والعشرين سمي اسقاطا . اما اذا انتهى فى أي وقت فى الاسبوع الثامن والعشرين الى ما قبل الولادة الطبيعية باسبوعين سمي خداجا

**اسباب واخطار الاجهاض والاسقاط والخداج :**

حالات الاجهاض التلقائي تكاد تكون دائما مسبوقة بوفاة الجنين داخل الرحم ، ومن الاسباب التي تؤدي الى هذه الوفاة التشوه الخلقي الناتج عن شذوذ فى تطور الجنين ، ومن تلك الاسباب ايضا الامراض المعدية الحادة التي تولد سموما تسري فى الدم ، والتسمم الناتج عن غاز الاستصباح او الرصاص . ولكن اكثر هذه الاسباب شيوعا هو

وجود حالة مرضية فى الرحم مثل التهاب مزمن فى الاغشية المبطنة له او انحراف فى وضعه . ومن النساء من يسهل اجهاضهن لدرجة ان عليهن ان يحترسن من ابسط الاشياء مثل التعثر او ركوب سيارة فى طريق غير ممهدة او حتى الرياضة ذات الطابع العنيف

وقد تبين لنا حديثا ان بعض وفيات الاجنة قبل الولادة وبعض امراض النزف الشديدة او المميتة فى الاطفال الحديثي الولادة ترجع اى وجود مادة تسمى عامل آر اتش فى دم الجنين وعدم وجودها فى دم الام . وفى هذه الحالات يكون الطفل قد اكتسب هذا النوع من الدم وراثة عن ابيه . وللتعبير عن وجود هذا العامل فى الدم يقال ان الدم « ايجابي للآر اتش » وللتعبير عن عدم وجوده يقال سلبي له

**ضرورة فحص الدم :**

الزهري فى الآباء سبب بارز من اسباب الاسقاط والخداج والمواليد غير المكتملة النمو ولكن الزهرى لا يكون له هذا الاثر الا اذا نقل الاب المرض للام اولا . وتفاديا لخطر وجود عدوى زهرى خافية فى الام وانتقالها الى الطفل او تسببها فى حدوث اجهاض او ولادة طفل قاصر النمو ــ تفاديا لهذا الخطر يجب ان يجري فحص الدم لكل امرأة بمجرد التيقن من انها حامل . واذا ما بدىء علاج الزهرى قبل الشهر الخامس من الحمل فانه يمنع هذه الاضرار فى معظم الاحيان

واذا كانت المرأة قد حدثت لها اجهاضات سابقة فان ذلك يستدعي اتخاذ حيطة خاصة فتبقى المرأة داخل المنزل مستلقية على سرير او متكأ وتقوم باقل عمل ممكن او لا تقوم باي عمل على الاطلاق حتى يفوت الموعد الذي اعتادت ان تجهض فيه من قبل . والاجهاض اكثر شيوعا حوالي الشهر الثالث ويجب الاحتياط لتجنب التروض فى تلك المواعيد التي كان ينتظر ان تحيض فيها الحامل لو لم تكن حاملا . واذا ظهر اي دليل على حدوث نزف فان الراحة التامة فى السرير مع رفع العجز او رفع مؤخر السرير قد يمنع الاجهاض ويجب ان لا ننسى ان بعض العقاقير الطبية التي يعطيها الطبيب فى الاغلب على شكل حقن قد تقي من الاجهاض

وحدوث حمى النفاس اكثر احتمالا بعد الاجهاض منه بعد الولادة

الطبيعية وخاصة اذا كان الاجهاض مفتعلا احدثته المراة لنفسها او احدثه لها شخص اخر ليس لديه الاستعداد ولا المران لضمان النظافة الجراحية والتعقيم . والاجهاض المفتعل لا يقتل الاجنة فحسب وانما يهدد ايضا صحة الامهــات بل وحياتهن

**فــائدة العنــاية الجيدة بالام قبل الولادة :**

تقضي الحكمة ان يستشار الطبيب بمجرد الاشتباه فىوجود الحمل ليقوم بالفحص وليتولى التوجيه والارشاد مستقبلا فى حالة التيقن من وجود الحمل . وفى خلال الشهور الخمسة الاولى للحمل يستحسن ان تفحص الام دوريا كل شهر وبعد الشهر الخامس تفحص كل اسبوعين وخلال الاسابيع الستة الاخيرة تفحص كل اسبوع . ويجب ان يشتمل كل فحص الحامل على قياس للوزن وتحليل للبول واختبار لضغط الدم الى جانب ما قد يراه الطبيب لازما وذلك لان الزيادة السريعة فى الوزن او وجود زلال فى البول او ضغط الدم المتزايد كلها من علامات الخطر الشائعة . ونظرا لحاجة الام اثناء الحمل والولادة الى ان يكون دمها من نوع جيد فمن الحكمة ان يختبر دمها اختبارا كاملا بعد الكريات فيه على الاقل مرة اثناء الحمل . مع فحص الهيموجلوبين مرات بعــد ذلك .

ومن الاخطار المحتملة فى الولادة ان يكون فى عظام الحوض تشويه غير واضح فى الحياة العادية ولكنه يجعل الولادة الطبيعية عسرة او مستحيلة ومن المهم جدا اكتشاف مثل هذا الشذوذ قبل نهاية مدة الحمل حتى يمكن القيام باستخــراج الجنين بشق الرحم بجــراحة مدروسة وبذلك تكون اقل خطورة نسبيا . وذلك خير مما لو تركت الولادة تجري فى مجراها العادي واكتشف اخيرا ضرورة اجراء جراحة اسعاف خطرة

وللحمل خطر آخر اكثر شيوعا وهو تسمم الام بمادة او بمــواد ناتجة عن الجنين النامي داخل رحمها . ولا يزال امر هذه السموم لغزا ، لماذا تتكون فى بعض الحالات ولا تتكون فى الاخرى وفى بعض النساء تحدث هذه المضاعفات فى كل حمل ، وفى بعضهن تحدث فى بعض مرات الحمل وليس فى كل المرات . وفى فريق ثالث لا تحدث على الاطلاق . وتميل هذه السموم الى الاضرار بكليتي الام وكبدها وبصرها

والى زيادة ضغط الدم واحداث صداع وتشنجات . وفى الحـالات الشديدة لا بد من التضحية بالجنين اذا ما اريد انقاذ حياة الام . ولكن اذا اكتشفت اعراض مثل هذا التسمم فى وقت مبكر اثناء الفحص الطبي الدوري الذي نصحنا به من قبل فان فى وسع الاطباء ان ينقذوا الام والطفل معا

**الاعراض الخطرة فى الحمل :**

اذا لم تكن الحامل تحت اشراف طبيب وظهر واحد او اكثر من الاعراض الاتية فان ذلك يستدعي بذل كل جهد لاستشارة الطبيب بدون تـأخير

١ ــ قيء مستمر او عنيف
٢ ــ صداع يستمر او يتكرر كثيرا وخاصة اذا كان مصحوبا بدوار
٣ ــ امساك ملح عنيد
٤ ــ زغللة او ازدواج فى النظر او اي اضطرابات اخرى فى الرؤية
٥ ــ زيادة سريعة فى الوزن
٦ ــ تورم فى القدمين او الركبتين او اليدين او الوجه وخاصة تحت العينـين
٧ ــ نقص فى مقدار البول
٨ ــ توقف حركات الجنين داخل البطن مدة اسبوع او اكثر
٩ ــ نزف او افرازات مائية من المهبل
١٠ ــ تقلصات فى البطن مع آلام فى اسفل الظهر
١١ ــ آلام حادة فى الجزء العلوي من البطن
١٢ ــ انقباض نفسي وتغير فى الطباع والحالة النفسية
١٣ ــ اغماء يتكرر كثيرا
١٤ ــ اي التهـاب حاد او حمى

وهناك نوع من الحمل الشاذ يحتاج الى اهتمام خاص لان المراة قد تخدع فيه بسهولة فلا تدرك انها حامل وبذلك لا تضع نفسها تحت اشراف الطبيب . وهذا النوع هو الحمل خارج الرحم ويحدث دائما نتيجة لاستيطان البويضة الملقحة داخل قناة فالوب وحيث ان هذه القناة لا تستطيع التمدد بسهولة فان نمو الجنين يؤدي الى انفجار القناة فى معظم الاحوال . وينتج عن ذلك نزف يمكن بسهولة ان يودي بالحياة

خلال بضع ساعـات

ولهذا النوع مـن الحمل « الحمل خارج الرحم » بعض اعـراض الحمل العادية لا كلها فالطمث قد لا يختفي نهائيا ولكنه يقل في مقداره ويصحب باجزاء من الاغشية . ولا يكبر الرحم بنفس المقدار الذي يحدث في الاحوال العادية . ولكن تشعر المرأة باحساس مـن الضغط والامتلاء من النـاحية الموجود بها الحمل الشاذ . وعندما تنفجر قناة فالوب تشعر المرأة بالم شديد من اسفل هذه الناحية من البطن . وقد يستمر هذا الالم ساعة او ساعتين ثم يتلوه اعراض الصدمة العصبية : اي غثيان وقيء وانهاك شديد وقلق نفساني وشحوب ويسرع النبض ويضعف ، ويتواتر التنفس . وتستدعي هذه الاعراض القيام بعملية جراحية في الحال اذا ما اريد انقاذ حياة الحامل

**غـذاء الحـامل :**

اذا لم يستطع الطفل الحصول على حاجاته مـن الغذاء الذي تتناوله امه فسيحصل عليه من انسجتها . وفي هذه الحالة تصير الام ناقصة التغذية وقد تتأثر بذلك اسنانها بل عظامها ايضا ولذلك يجب ان يكون الغذاء خلال الحمل غنيا بالفيتامينات والاملاح وخاصة الجير كما يجب ان يكون كافيا تماما من حيث عناصر الغذاء الاخرى . ويعتمد في ذلك اساسا على اللبن (الحليب) والخبز الاسمر والبيض والفواكه والخضروات .والغذاءالمثاليخلالالاشهر الاربعة الاخيرة منالحمليجب ان يحتوي على ما لا يقل عن لتر من اللبن ( الحليب ) الطازج كل يوم

ويجب ان تكون ملابس الحامل فضفاضة تسمح بحرية التنفس والدورة الدموية . وتتسع لزيادة حجمها نتيجة لنمو الطفل كمـا يجب ان تكون الملابس معلقة بكتفيها وليس بخصرها او عجزها . ويجب ان تكون خفيفة الوزن ما امكن على ان لا يتعارض ذلك مع الحمـاية الواجبة لجسمها فمن الضروري ان لا تحس البرودة وخاصة في اطرافها ويجب الا تستعمل الاربطة المطاطة لتثبيت الجوارب حول الرجلين لان الضغط على اوردة الرجل يؤدي بها الى الانتفاخ وينتج من ذلك غالبا دوالي السـاقين

والرياضة باعتدال مفيدة في العادة ولكن من الواجب تجنب الرياضة العنيفة والعمل الشاق وخصوصا في المواعيد التي كان ينتظر حدوث

الحيض فيها تجنبا لخطر الاجهاض . ومن انواع الرياضة التي يمكن التوصية بها العمل الخفيف فى البيت والتروض فى الهواء الطلق

والراحة والنوم ضروريان للحامل بنوع خاص ويجب الا تقل ساعات النوم فى الليل عن ثمان والافضل ان تكون تسعا كما يجب ان تخصص ساعة للراحة اثناء النهار

والهواء النقي ضروري كذلك ليلا ونهارا . ويجب ان تقضي الحامل فى الهواء الطلق اكبر وقت ممكن كل يوم كما يجب ان تقضي بعض ذلك الوقت فى الخلاء تحت اشعة الشمس اذا كان الجو صحوا ومعتدلا

وينبغي ان تتناول الحامل مقدارا كافيا من السوائل لتضمن ان تفرز من البول يوميا ما لا يقل عن لتر وثلث ( ١٣٥٠ سم٣ ) ويجب قياس مقدار البول اليومي بين آن واخر اثناء الحمل للتأكد من ان هذا المقدار ليس اقل مما ينبغي . ولقياس البول خلال ٢٤ ساعة تفرغ الحامل ما فى مثانتها من بول فى موعد معين فى الصباح فى احد الايام ثم تجمع كل ما تتبوله بعد ذلك الوقت خلال النهار والليل ويشمل ذلك ما تنفضه فى نفس الموعد المعين فى الصباح التالي

ومتاعب الامساك اكثر حدوثا فى فترة الحمل نتيجة لضغط الرحم الثقيل على الجزء السفلي من الامعاء الغلاظ وللاقلال من النشاط الحركي فى كثير من الاحوال . ويجب الا تستعمل الادوية غير المالوفة لعلاج الامساك كما ان العقاقير المالوفة يجب ان تعطى بعناية خاصة . وشرب الحامل ماء كافيا لضمان افراز مقدار وافر من البول يمكنها فى الوقت نفسه من التغلب على الامساك الى حد ما وخلال الحمل تصير صحة الجلد اكثر اهمية لان اجهزة الافراز فى الحامل : الرئتين والكليتين والجلد يجب ان تقوم بخدمة مخلوقين لا مخلوق واحد. وعلى ذلك يجب على الحامل ان تعتني عناية خاصة بجلدها والا تهمل أخذ حمامات دافئة فى فترات متقاربة ولكن فى الاسابيع الستة الاخيرة من الحمل يجب ان يكون الاستحمام بالدوش بدلا من ان يكون فى حوض الاستحمام

واسنان الحامل معرضة لخطر اكثر من المعتاد اثناء الحمل وعلى ذلك فكل نصيحة للعناية الصحيحة بالاسنان فى الاحوال العادية تتضاعف

اهميتها اثناء الحمل . وتشمل تلك العناية تنظيف الاسنان بالفرشاة وفحصهـا دوريا وبانتظام مع الالتفات السريع لاي اصلاح ينصح به طبيب الاسنان . وتصحيح نوع الغذاء ايضا اذا لزم ذلك

وفى الاسابيع الاخيرة للحمل قد يسبب الثدي بعض المتاعب اذ يجب ان يسند او يحمل اذا كان ثقله متعبا . ولكن يجب تجنب حمالة الثدي الضيقة تجنبا تاما . واذا ما تكونت قشور على الحلمة فتعالج بزبدة الكاكاو او « كولد كريم » كل مساء ويؤدي ذلك فى العادة الى تطرية القشور وازالتها بحمام دافىء فاذا فشل هذا العلاج فيستشار فى امرهـــا الطبيب

**الاستعـداد للمخـاض :**

يجب التفكير سلفا فى المكان الذي ستلد فيه الام قبل حلول الموعد المتوقع للمخاض بوقت كاف . وللمستشفى الحديث مزايا كثيرة على المنزل الخاص . لا سيما فى الطفل الاول وفى حالة ما اذا ولد الطفل غير مكتمل النمو . واذا كان هنـاك طبيب مشرف على الحامل وكانت الولادة ستجرى فى المستشفى فان الطبيب والمستشفى سيعطيـان الام فى الغالب توصيات كاملة بما يراد منها . اما اذا كان الطبيب الذي يعنى بها اثناء الحمل ينوي اجراء الولادة فى المنزل فسيعطيها قائمة بالادوات التي ينبغي توافرها وكيفية تحضيرها . فاذا لم يفعل ذلك من نفسه فيجب سؤاله عن نصائحه بخصوص هذه التفاصيل فى وقت مبكر حتى يكون هناك وقت كاف لتحضير هذه الادوات . اما اذا كانت الحامل لم تستطع ان تتيح لنفسها ذلك الاشراف الطبي الذي اوصينا به اثنـاء شهور الحمل ولم يكن فى نيتها استدعاء طبيب الى المنزل الا عندما تبدأ الولادة فعليها ان تستعد بالادوات التالية حتى تكون متهيئة للولادة قبل الموعد المتوقع للمخاض باسبوعين على الاقل

## ادوات للطفـــل

عـــدد

١ قفص صغير او صندوق لاستعماله كسرير . وقد يكفى قفص ملابس
١ بطانية او قطعة لباد او وسادة لاستعمالها حشية للطفل
٢ بطاطين صغيرة دافئة
٣ ملاءات صغيرة

٢ فوطة لينة
٢ قطع مـن قماش ذي وبر لاستعمالها مكان اللوف فى الاستحمام
١ قطعة صابون اطفـال
٨ اوقيات ( ٢٥٠ سم ٣ ) زيت نباتي خفيف
٣ اربطة خارجية من الفانلة كل منهما حوالي ١٥×٧٥ سم
٣ اربطة مشغولة ( تريكو )
٤ دستة غيار كل منها ٦٠×٦٠ سم
٣ قمصان من القطن فى الجو الدافيء ومن القطن والصوف او الحرير والصوف فى الجو البارد
٣ قمصان داخلية من القطن طولها ٥٠ سم
٣ جلبـاب من القطن الناعم طوله ٥٠ سم
٣ قمصان للنوم من الموسلين او الفانلة طولها ٦٥ سم موسلين او فانلة تبعا لفصول السنـة
ـ لفـافات خارجية

## ادوات الـولادة

عـدد

١ ١/٢ متر مشمع ابيض او ملاءة من المطاط عرضها متر على الاقل
٤ ملاءات نظيفة
٤ اكياس وسادة نظيفة
١ ملاءة لاستقبال الطفل حوالي متر مربع وتؤدي نفس الغرض
١ فوطة حمام كبيرة لينة
٤ وسادة ولادة . يصنع كل منها من ١٢ ورقة من اوراق الجرائد . والافضل ان تبطن من احدى النواحي بطبقة مـن القطن الماص وتغطى من الناحيتين بقماش تثنى حوافه الى الداخل وتخـاط معا وتطوى هذه الوسائد بحيث تكون الناحية المبطنة بالقطن الى الداخل وتوضع فى كيس مخدة نظيف
٢ كيلو قطن
٢ حوض غسيل من الصاج المزجج
٢ سطل (جردل) مغطى
١ قصريـة

١ مقص
٤ متر دمور لرباط البطن
٤ اوقيات ( ١٠٠ ــ ١٢٥ سم٣ ) صابون سائل
٤ اوقيات ( ١٠٠ ــ ١٢٥ جم ) بلورات حامض البوريك
١ زجاجة متوسطة الحجم من الليزول
١ قطعة صابون اطفال
١ زجاجة كحول
١ انبوبة فزلين كبيرة
١ حقنة شرجية ( ٢ لتر ) وانبوبتها ومبسم للشرج
١ قربه ماء ساخن من المطاط
٢ دستة دبابيس مشبك حجم متوسط
٢ دستة دبابيس مشبك حجم كبير
٢ فرشة للاظافر جافة صغيرة
٣ قطع قماش استحمام
١ دستة فوط يد
٣ قمصان نــوم
١٠ متر شاش

**والادوات التالية يجب ان تحضر وتعقم وتوضع جانبا حتى يحين وقت الولادة :**

٢ دستة قطع قطن صحية ويمكن شراؤها جاهزة ويمكن عملها من طبقات من القطن طولها ٢٥سم وعرضها ١٠ سم وسمكها ٢/١ ٢سم وكل طبقة من القطن ملفوفة فى قطعة من الشاش تكفي لتحيط بالقطن وتمتد حوافها حوالي ٢/١ ٧ سم من كل ناحيــة

١ دستة شاش اسفنجي . تصنع كل منها من قطعة من الشاش ٤٠×٤٠ سم وتثنى الحواف حتى تلتقي فى المنتصف ثم تطوى . تثنى الحواف من جديد حتى تلتقي فى المنتصف وتطوى مرة اخرى فينتج عن ذلك مربع ١٠×١٠ سم ذو حواف منتظمة

١ دستة مربعات شاش للغيار على الحبل السرى . تصنع تماما كالشاش الاسفنجي ثم تثقب فى الوسط

٥ دستة قطع قطن تصنع كل واحدة من قطعة من القطن فى حجم

البيضة وتلف على شكل كرة وتوضع كل دستة من القطع فى كيس من الموسلين

١ متر شريط او خيط غليظ يقطع الى اربعة اجزاء متساوية

ولتحضير الادوات المذكورة للتعقيم توضع اولا فى اكياس . فتربط قطع القطن الصحية والفوط وقطع الشاش كل ست منها فى ربطة . وتلف اربعة من مربعات الشاش العادية واربعة من المربعات المثقوبة فى موسلين وتدبس الربطة بدبوس مشبك وتوضع بقية مربعات الشاش وقطع الشريط او الخيط داخل كيس من الموسلين . وعندما يتم ربطها توضع كل الاكياس والربطات فى كيس مخدة نظيف . وتربط نهاية الكيس المفتوحة باحكام . وبعد ذلك تملأ غلاية غسيل كبيرة ذات غطاء بالماء الى ربعها . وتنشر على حواف الغلاية فوطة حمام يوضع عليها كيس المخدة الذي يحوي الاربطة وتدلى هذه الفوطة داخل الغلاية بحيث لا تلمس الماء . ثم تغطى الغلاية جيدا ويعقم كيس المخدة بالبخار مدة ساعة ثم يجفف فى فرن بطيء بابه مفتوح او يعلق كيس المخدة فى حبل غسيل فى الشمس وعندما يجف تأكد ان فتحة كيس المخدة لا تزال مربوطة باحكام ، ثم يحفظ الكيس فى مكان جاف نظيف بعيد عن التراب والاقذار

واذا كان قد عمل ترتيب لولادة الطفل فى مستشفى يجب ان تستعد الحامل للذهاب الى هناك بمجرد ظهور آلام الطلق المنتظمة . وعليها ان تأخذ معها حقيبة معدة من قبل وتحوي الادوات التي طلب الطبيب والمستشفى احضارها معها وتشمل هذه الادوات عادة قمصان نوم ، وادوات تواليت و « روب » واول طاقم ملابس يلبسه الطفل

**عندما يولد الطفل فى المنزل :**

اذا كان الطفل سيولد فى المنزل وخاصة اذا كان الطبيب يسكن بعيدا او كان هناك سبب اخر لا يجعل من المؤكد وصول الطبيب فى الوقت المناسب . فمن المهم فى هذه الحالة ان تعرف الحامل وواحدة او اكثر من نساء اسرتها أو جيرانها كيفية التصرف . فكثيرا ما يحدث ان يولد الطفل قبل حضور الطبيب او الممرضة على الرغم من اتخاذ

كل الترتيبات . ولهذا السبب سنذكر فيما يلي معلومات كافية لمباشرة اي حالة ولادة طبيعية في أمـان

تنقسم عملية الولادة الى ثلاثة ادوار : الاول ويشمل تمدد واتساع عنق الرحم . والثاني وهو الولادة الفعلية للطفل . والثالث وهو انفصال المشيمة وخروجهـا

واثناء الدور الاول نجد ان عنق الرحم الذي يبلغ قطره في العادة اقل من ٦ مليمتر يجب ان يتمدد الى ١٠ سم حتى يتسع اتساعا كافيا لمرور رأس الطفل وجسمه ويستغرق هذا الدور عادة بضع ساعات وهو متعب جدا للمرأة وبالاخص لانها لا تحس طول الوقت انها تحرز تقدما ما . وقد يبدأ الطلق في البطن او في الظهر وقد يأتي في اول الامر كل بضع دقائق أو كل نصف ساعة او كل ساعة . ثم يصير بالتدريج اكثر تواترا واشد قوة كلما اتسع عنق الرحم . ويحدث احيانا ان ينفجر كيس الماء الذي يحيط بالطفل قبل بدء الولادة . وعند بدء الولادة او بعد ذلك بقليل قد ينزل افراز دام ويسمى ذلك عادة بالبشير وهو اكثر ظهورا في الولادات الاولى منه في الولادات التاليـة

وليس من الممكن الحكم على تقدم الولادة بهذا الافراز ولكن دليلنا على هذا هو مدى انتظام وتتابع وقوة آلام الولادة

وتستطيع المرأة ان تقضي ما بين الطلقات من وقت جالسة او مستلقية او متمشية او حتى نائمة اذا استطاعت . ويجب عليهـا ن تخطر الطبيب بمجرد ان تقتنع ان آلام الولادة بدأت تعاودها بانتظام . او في حالة نزول اي مقدار من الماء قبل ابتداء الطلق او خروج اي افراز دام . وحيث ان الطبيب لا يستطيع ان يستعجل تقدم هذا الدور من ادوار الولادة فليس من الضروري عادة ان يبقى مع المرأة طول الوقت ولكنه يجب ان يتابع الحالة عن كثب وان يكون في مكان يسهل استدعاؤه منه في الحال . ويجب الا تعطى المرأة اي حقنة شرجية عند بدء الولادة الا بناء على امر الطبيب واذا جاعت فلها ان تتناول اكلا خفيفـا

ويجب ان يعد السرير فتغطى المراتب بالمشمع او بغطاء من المطاط او بطبقات متعددة من اوراق الجرائد . وتثبت ملاءة اضافية مطوية على السرير تحت عجز النفساء وترفع هذه الملاءة بعد الولادة تاركة السرير نظيفا جافا

والدور الثاني الذي تتم فيه الولادة الفعلية اقصر بكثير من الدور الاول اذ يستمر عادة من ساعتين الىساعتين ونصف وهــو فى الغالب اقل ارهاقا للمرأة من الاول فمع كل طلقة تضغط العضلات الطفل الى الخارج وتحس المرأة ان فى وسعها المساعدة ( بالحزق ) وينفجر كيس الماء عادة عندما يبدأ الطلق فىهذا الدور. ولا يمر وقت طويل بعد هذا الانفجار فى العادة حتى يكون الطفل قد ولد واذا ما انفجر كيس الماء مبكرا قبل موعده كما يحدث احيانا تسمى الولادة ولادة (جافة ) وقد تكون فى هذه الحالة ابطأ . وعندما يبدأ رأس الطفل فى الظهور يجب ان تحذر المرأة من «الحزق» بعنف اذ لو فعلت ذلك وولد الطفل اسرع ممـا ينبغي فيحتمل ان تحدث لها تمزقـات شديدة

وبعد ولادة الطفل تأخذ المشيمة فى الانفصال من الرحم ويقذف بها الى الخــارج . ويستغرق ذلك عادة ما بين ١٠ دقائق الى نصف ساعة وربما طال الوقت فى بعض الاحيان . وبعد افراغ الرحم تحدث آلام ما بعد الولادة وهي ناتجة عن انقباضات طبيعية فى عضلات الرحم . وهذه الآلام اقل حدوثا فى الولادة الاولى منها فى الولادات التالية

واذا كان هناك ما يؤخر حضور الطبيب وممرضته المتمرنة فى الحال فهناك اشياء لا بد لمن تباشر الولادة من القيام بها بمجرد بــدء المخاض . فيجب غسل اعضاء التناسل الخارجية للمرأة غسلا جيدا ويستعمل لذلك ماء سبق ان اغلي ثم برد ويستحسن ازالة الشعر ويجب ان يكون الغيار المعقم فى اربطته فى متناول اليد . ويملأ براد كبير بالماء ثم يغلى ويترك ليبرد وهو مغطى . ويغلى المقص المعد لقطع الحبل السرى لمدة عشر دقائق ويحفظ بعيدا عن اللمس

وفى هذه الاثناء اذا ما تطورت الامور وصارت الآلام تتتابع كــل خمس دقائق او انفجر كيس الماء فعلى المرأة حينئذ ان تذهب الــى السرير وتنام على ظهرها وترفع ركبتيها وتفرق ما بينهما و «تحزق» عندما يأتي الطلق . ولكن عليها الا تحاول الحزق الا اذا احست ضرورة لذلك . وعلى من تتولى الاشراف على الولادة ان تضع احدى وسائد الولادة تحت عجز الوالدة جاعلة ناحيتها المبطنة بالقطن الى أعلى . وعليها ان تمسح اعضاء التناسل الخارجية للمرأة بقليل من محلول ليزول ١٪ ثم عليها ان تطهر يديها بدعكهما بفرشاة وماء دافىء ١٠ دقائق مع

استعمال الكثير من الصابون السائل وبعد هذه المرحلة على المشرفة ان تجلس بجانب المراة حتى يولد راس الطفل ولكن يجب عليها الا تلمسه وبمجرد ولادة الرأس ينظف فم الجنين وانفه من المخاط . واذا ما ازرق وجه الطفل فيطلب من الام ان تحزق بقوة وان تضغط بكلتا يديها على بطنها فى الوقت نفسه . هذا بينما تمسك المشرفة على الولادة رأس الطفل وتشده باستمرار ولكن برقة الى اسفل فهذا كفيل بانهاء الولادة فى وقت قصير

**العناية بالطفل عند الولادة :**

ان الطفل يتنفس ويصرخ بعد الولادة فاذا لم يفعل ذلك فعلى المشرفة على الولادةان تمسك بقدميه وتحمله منهما برهة وان تصفعه على عجزه . وعندما يصرخ يوضع قريبا قربا كافيا من امه حتى لا يشد حبل السرة مع الحذر من ان يختنق الطفل او ان تامس افرازات الأم وجهه . وبعد ذلك تربط المشرفة على الولادة الحبل السرى ربطتين واحدة على بعد ٢١/٢ سم من سرة الطفل والاخرى تبعد عنها ٥ سم مستعملة فى ذلك قطعا من الشريط او الخيط الغليظ سبق غليها . ثم يقطع بعد ذلك الحبل السرى بين الربطتين بالمقص . وعندما يقطع الحبل ينبثق بعض الدم مرة واحدة . ولكن الدم يقف فى الحال اذا كان الحبل قد ربط باحكام كاف . فاذا لم ينقطع النزف من سرة الطفل يربط حبل السرة ربطة اخرى اقرب قليلا لناحية الطفل دون المساس بالربطة الاولى

ويوضع غيار السرة فى مكانه فى الحال ويتكون هذا الغيار من احد مربعات الشاش المثقوبة من الوسط ويوضع بحيث يخرج حبل السرة من الثقب . وبعد ذلك يمسح الحبل بقطعة من القطن مبللة بالكحول ثم يوضع احد مربعات الشاش غير المثقوبة فوق الحبل وفوق مربع الشاش الاول واخيرا يربط الغيار فوق جسم الطفل بشريط ١٥×٧٥ سم ويثبت هذا الشريط بدبابيس مشبك . ويغطى الطفل بعد ذلك ببطانية لينة خفيفة دافئة ويؤخذ الى مكان آمن ويحافظ على دفئه . هذا بينما نوجه بعد ذلك عنايتنا نحو الام

ويجب الا نستعجل انفصال المشيمة . وتستطيع المراة ان تساعد على ذلك الانفصال احيانا بالحزق كما فعلت فى ولادة الطفل ولكن اذا لم

يكن الطبيب والمرضة قد حضرا فمن الافضل ان نصبر وننتظر حتى تخرج محتويات الرحم بطريقة طبيعية . ويجب ان يحفظ كل ما خرج من الرحم والوسائد والغيارات الملوثة لكي يفحصها الطبيب عند حضوره

وبعد ابعاد الوسائد الملوثة تغسل المنطقة المحيطة بالهبل بماء معقم دافىء . وتستعمل قطع من الشاش او القطن المعقم للمساعدة على غسلها وبعد ذلك يوضع للنفساء رباط للبطن بينه وبين بطنها غيار من القطن والشاش وتزال الغيارات الملوثة وتوضع وسادة ولادة نظيفة تحت العجز . واذا ما شعرت النفساء بعد نهاية كل شيء بقشعريرة عصبية كما يحدث غالبا فلا حاجة بها للخوف . فقربة ماء ساخن وكوب من اللبن (الحليب) الساخن وبطانية اضافية كفيلة بان تشعرها حالا بالدفء وستكون فى العادة مستعدة للنوم والراحة بعد جهد الولادة

ومن المالوف ان ينزف مقدار كبير من الدم بعد الولادة مباشرة وتستطيع المشرفة على الولادة ان تساعد على وقف هذا النزف بالجلوس على السرير بجوار النفساء وفى مواجهة مؤخر السرير ، وتضع يديها على البطن ثم تتحسس الرحم الذي يجب ان يكون وقتئذ جسما صلبا كبيرا تحت السرة مباشرة وتدلكه بلطف بين ابهامها واصابعها فتمرر ابهامها على الرحم بينما تكون سائر اصابعها محيطة به واذا بدىء هذا التدليك بمجرد ولادة الطفل فالاغلب ان ينقبض الرحم انقباضا طيبا ويصير اشد صلابة فى ملمسه . وبهذه الطريقة تنقذ مقدارا كبيرا من الدم النازف واذا كانت المشرفة على الولادة مشغولة بالعناية بالطفل فان فى وسع الام نفسها او اي شخص آخر من العائلة ان يدلك بطنها ، كما يوضع ثلج مجروش ملفوف فى الشاش فوق منطقة الرحم لينبه ويثير الانقباضات فيه . كما ان اعطاء الطفل ثدي امه يؤدي احيانا الى نفس الهدف ويكون لهذه الاجراءات اهمية خاصة اذا لم يحضر الطبيب او اذا كان مقدار النزف كبيرا

وبعد انتهاء الولادة تحتاج الام الى العناية الصحيحة بها فى فترة النفاس ، كما يحتاج طفلها الى اهتمام مماثل لحمايته وتوجيهه فى الاسابيع الاولى لان هذه الاسابيع هي اخطر فترة فى حياته الاولى

---

الفصل الرابع عشر

# العناية بالام وطفلها

عندما يتسع الوقت للاهتمام بحاجات الطفل الوليد يجب تنظيف وجهه بعناية بقطع من القطن المعقم ، ويمكن استعمال القطن جافا او مبللا بمحلول مشبع بحمض البوريك ثم تمسح عيناه من ناحية الانف الى الخارج من غير ان تفتح الجفون . ويجب الحرص على ان نزيل من فمه وانفه ما يكون باقيا بهما من مخاط او ما يكون قد تجمع بهما بعد التنظيف الاول الذي قمنا به عند الولادة

وبعد تنظيف الوجه تفتح جفون الطفل برقة ويوضع فى كل عين قطرتان من محلول نترات الفضة ١٪ ويقي هذا التقطير وقاية فعالة من التهابات العين التي قد تنتج عن تلوثها بميكروبات السيلان او اي ميكروبات اخرى اثناء ولادة الطفل . وقد ادى هذا العلاج الى هبوط واضح فى حالات العمى الناتجة من التهابات العيون فى الاطفال حديثي الولادة فى كل مكان عم استعماله فيه

ومن الممكن ازالة المادة المتجبنة التي تغطي جلد الوليد بسهولة اكبر اذا ما دهن جلده اولا بزيت نباتي او اي نوع موجود من زيت الطهو او زيت السلطة . ويفضل بعض الاطباء ان يدهن الطفل بالزيت يوميا مدة بضعة ايام يستحم بعدها بالماء والصابون ، بينما يفضل اخرون ان يأخذ الطفل حمامه الاول بعد بضع ساعات من دهانه بالزيت اول مرة او على الاكثر فى اليوم التالي . وفى كلتا الحالتين يجب ان يكون الماء فاتر الحرارة بحيث تحس القائمة بحمام الطفل بالراحة عندما تضع مرفقها العاري فيه . ويجب على من تقوم بهذه المهمة ان تغسل يديها وتدعكهما بالفرشة بعناية قبل ان تمس الطفل . ويجب ان يغسل جلد الطفل جيدا ولكن برفق وبقطعة من القماش ذي الوبر الناعم وصابون اطفال مع الحرص على ابقاء الصابون بعيدا عن العينين. وبعد ذلك يجفف الجلد بفوطة ناعمة دافئة ، ثم يوضع غيار جديد على السرة بنفس الطريقة التي استعملت اولا . ولا حاجة لتغيير هذا الغيار مرة اخرى لمدة ثلاثة او اربعة ايام اذا امكن ابقاؤه جافا فى الحمامات التالية . ويجف

الحبل السري عادة فيسقط بعد اسبوع او عشرة ايام . وبعد سقوطه يجب ان تغمر السرة بمسحوق حامض البوريك وتغطى باحد مربعات الشاش المعقمة حتى تندمل نهائيا

وفي المرات الاولى التي يتبرز فيها الطفل يكون برازه قاتم اللون ولكنه يصير بعد ذلك اصفر اذا كان كل شيء على ما يرام . ويجب ان يفحص براز الطفل في المرات الاولى للتأكد من عدم وجود دم به . فاذا كان به دم فيستشار الطبيب في الحال

**العناية بالام بعد الولادة**

في الاحوال العادية تعود الاعضاء المتصلة بعملية الولادة لحالتها التي كانت عليها قبل الحمل في الاسابيع القليلة التي تعقب الولادة مباشرة ويستغرق ذلك اذا كانت الام ترضع طفلها وقتا اقصر مما اذا كانت لا ترضعه . ويحتاج الرحم لكي يضمر ضمورا كاملا الى خمسة او ستة اسابيع . ولكن اذا كانت قد حدثت تمزقات او حوادث اثناء الحمل فقد يستغرق هذا الضمور الكامل مدة اطول

ومن الواضح ان لا عبرة بمدى احساس الام انها بخير فهي محتاجة رغم ذلك الى فترة راحة طويلة قبل ان تكون قادرة تماما على العودة الى عملها العادي . وفي استطاعة معظم النساء ان يجلسن في السرير لفترات قصيرة منذ اليوم الاول الى الثالث عقب الولادة دون ان يؤذين انفسهن . وبعد ذلك بايام قليلة يستطعن وهن آمنات ان يجلسن على مقعد او ان يتجولن قليلا في الغرفة . ولكن لا يجوز الافراط في ذلك ولا في اي نشاط مجهد قبل ان يأذن الطبيب بذلك وهو يعرف ان هناك احوالا خاصة يكون فيها مثل هذا النشاط خطرا . والافضل عادة للام الجديدة ان تتجنب القيام بنشاطها الكامل مدة ستة اسابيع . وبعد ستة اسابيع يقوم الطبيب بفحص داخلي نهائي ليتأكد ان كل شيء على ما يجب ان يكون او يوصي بالعلاج الصحيح اذا وجد ما يدعو الى ذلك . وحتى اذا لم يكن في مقدور الام ان تحصل على عناية طبية بعد الولادة فان هذا الفحص النهائي ذو اهمية حيوية ولا يجوز اهماله مهما كانت الظروف

ويحدث بعد الولادة افراز من المهبل يستمر بعض الوقت فيكون هذا الافراز في اول الامر دما صرفا ولكنه يتحول بعد ذلك ويصير بني

اللون وغالبا ما يزداد هذا الافراز بعض الشيء اذا ما تحركت المراة كثيرا. وهذا سبب آخر يدعو الى تقرير فترة راحة وهدوء طويلة بعد الولادة.

وقد يعود الطمث بعد الولادة فورا فى نسبة قليلة من الحالات ولكنه فى الاحوال العادية لا يعود الا بعد ان توقف الرضاعة بشهر او شهرين. هذا والرضاعة لا تمنع الحمل حتى ولو لم يكن الحيض قد بدأ من جديد. وهذه حقيقة يجب ان يذكرها اولئك الذين يرغبون فى تنظيم الحمل

**ارضـــاع الطفل**

يجب على كل ام ان ترضع طفلها اذا استطاعت . وكل ام تقريبا تستطيع ذلك اذا لم تيأس مـن المحاولة . ولبن الام يساعد الطفـل كثيرا فى النمو ويجعله اكثر مقاومة للمرض . ولا يوجد الا عدد قليـل من الاسباب التي تبرر عدم ارضاع الطفل . ومن ضمن هذه الاسباب مرض السل فى الام او حدوث حمل اخر

ولا يحتوي ثدي الام عادة على لبن عند ولادة الطفل مباشرة ولكنه يحوي مقدارا صغيرا من افراز يسمى (اللبأ) ولهذا الافراز تأثير ملين خفيف على الطفل كما انه كثيرا ما يعينه على عمليات حيوية اخرى . وبمجرد ان تستريح المراة بعد الولادة يجب ان تعطي الطفل ثديها بضع دقائق . واذا ما بكى الطفل او تململ قبل ذلك فيعطى قليلا من الماء الدافىء سبق غليه. ويعطى الماء للطفل في اي وقت يشاء وخاصة فى اليومين او الثلاثة الايام الاولى قبل ان يمتلىء ثدي الام باللبن وبخاصة اذا كان الجو دافئا

وبعد ان يبدأ الطفل فى الرضاعة يجب اعطاؤه الثدي كل ثلاث ساعات تقريبا فى الاسبوع او الاسبوعين الاولين ، وبعد ذلك من الافضل فى معظم الحالات ان يكون بين كل رضعة واخرى اربع ساعات وقـد ظل اطباء الاطفال زمنا طويلا يوصون باتباع جدول معين فى الرضـاعة وفى معظم الحالات كانت ساعات الرضاعة الساعة ٦ صباحا ، والساعة ١٠ صباحا ، والساعة ٢ بعد الظهر ، والساعة ٦ مساء ، والساعة ١٠ مساء مع رضعة اخرى الساعة ٢ بعد منتصف الليل لمدة اسابيع قليلة على ان تحذف هذه الرضعة بمجرد ان يبدأ وزن الطفل فى الازدياد السريع

هذا ما اعتاد الاطباء ان يوصوا به طويلا وان هناك اتجاها جديدا الى الرجوع للفكرة القديمة وهي ارضاع الطفل كلما جاع . واولئك الذين

يتحمسون لهذه الفكرة يقولون انه لا يوجد طفلان متماثلان تماما ، وان اي طفل سوي سيضع لنفسه احسن نظام للتغذية يتفق مع حاجاته اذا ما سمح له بذلك . ولا ينتظر ان تتفق الآراء حول هذا الموضوع قريبا من غير نقاش وجدال طويل

واذا كان الثدي قد اولي من الرعاية ما يستحق خلال اسابيع الحمل الاخيرة فلن يحتاج الامر الى اكثر من غسله برقة قبل اعطائه للطفل للرضاع . وعلى اي حال يجب تكرار غسله قبل كل رضعة ، وينبغي ان يعالج بمرهم بسيط «كولد كريم» يترك عليه ساعة او ساعتين قبل غسله وازالة ما قد يكون عليه من آثار اللبأ

وبعد ان يجري اللبن فى الثدي قد يغزر فى الايام الاولى ، فيمتلىء الثدي فوق طاقته ويثقل . فاذا ازداد الثقل واتعب واستحال الى الم فان وضع كيس من الثلج عليه قد يريحه ، وقد يفيد كذلك رفع الثدي بحمالة ولكن ينبغي الا تكون ضيقة . ولا يجوز ان يستعمل التدليك او مصاصة اللبن الا بامر من الطبيب . واذا تشققت الحلمة او آلمت فيجب ان يستشار فى امرها الطبيب . والنظافة التامة خير منجاة من هذا التشقق والآلام ، بمعنى غسل الثدي قبل الرضاعة وبعدها وتجنب ملامسته لاي شيء لا يكون آية فى النظافة ، بين الرضعات

**غذاء الام المرضع**

ينبغي ان يكون غذاء الام المرضع كما كان غذاؤها فى اشهر الحمل الاخيرة . وان يكون حرصها على تجنب الامساك نفس حرصها حينئذ . واذا اكلت الام ببطء ، ومضغت جيدا ، ونالت قسطا طيبا من الراحة، وتجنبت الهم ، فان لبنها عادة يلائم حاجة الوليد . وعلى اي حال اذا وجدت الام فى طعامها ما يقلق الطفل او يؤذيه فلتتجنبه ، مهما طاب الطعام للام نفسها فى غير هذا الظرف ولسواها . والهواء الطلق ، والشمس ، والرياضة المعتدلة لكل منها اهميته ، وكل ما من شأنه ان يصلح من صحة الام يعين الطفل على النمو

ان ثمة اسبابا شائعة لعزوف الامهات عن ارضاع اولادهن ، بعد ايام او اسابيع ، ولكن هذه الاسباب ليست وجيهة على الدوام . فبعد ان تنقطع المعونة التي تتلقاها الام عادة عقب الولادة ، تتزايد اعباؤها ، وقد يقل لبنها ويسوء ، ويؤدي ذلك الى جوع الطفل وبكائه ، وعوق

الزيادة فى وزنه ، فاذا رأت الام ذلك عزفت عن ارضاع الطفل ظنا منها انها تؤذيه او تؤذي نفسها بالرضاع . ولو انها عززت لبنها برضعة صناعية او رضعتين كل يوم الى حين ، او ختمت كل رضعة من لبنها بمدد صناعي ، لاتيحت لها الفرصة لاستعادة صحتها كاملة بتعود اعبائها المنزلية ، ولأعاد ذلك الى لبنها غزارته وكفايته

وقد ينضب لبن الام جزئيا اذا اصيبت بزكام شديد او بعض الامراض الاخرى ، وقد يتغير حتى لا يلائم ولدها فى هذه الاحوال . واذا حدث ذلك فمن الخير ان ترضعه صناعيا بضعة ايام ، على ان تستعمل خلال ذلك مصاصة لبن او اية وسيلة اخرى لتفريغ الثدي فى فترات منتظمة . واذا صنعت ذلك ولم يدم التوعك طويلا ، فمن الممكن ان تعاود ارضاع الطفل بعد ايام

وعودة الحيض لا تعني بالضرورة وقف ارضاع الطفل من امه . فاذا بعث ذلك او سواه شكاً فى نفسها من حيث وقف الرضاعة فلتستشر الطبيب قبل ان تفعل ، فكثيرا ما يحدث ان يسدى اليها نصيحة ، او يضع لها خطة ، تجعل من غير الضروري لها ان تلجأ الى الرضاعة الصناعية ، او تعينها على الاستمرار فى ارضاع الطفل مرة او اكثر كل يوم . ان الرضاعة الطبيعية حتى لو كانت مرة واحدة لها من القيمة ما يبرر المداومة عليها حتى يأتي الفطام

**وصفات لارضاع الاطفال :**

بيد ان هناك بعض الامهات لا يستطعن او لا يردن ارضاع اولادهن بأي حال . ومن اجل ذلك تستحب الاشارة هنا الى ما ينبغي عمله لتحضير الرضاعة الصناعية والعناية بها . ان ثمة انواعا عديدة من اطعمة الاطفال الرضع ، منها ما يوفر للطفل غذاء متوازنا بذاته ، ومنها ما يحتاج الى تعزيزه بمقدار من اللبن (الحليب) . وبعض الاطباء ينصحون باستعمال هذه الاطعمة ، وفى الحق ان بعضها جيد ، ولكن يجب ان يترك للطبيب ولصناع هذه الاطعمة تحديد التعاليم التي ينبغي اتباعها

واذا بلغ الرضيع الشهر التاسع او قبيل ذلك ينبغي ان يبدأ الفطام . فيعلم الرضيع بالتدريج ان يرضع من كوب ، بحيث لا ينتهي عامه الاول حتى يكون قد استغنى عن الزجاجة . ويجب ان يعطى الماء بسخاء بين الرضعات ، وان يعطى كل يوم اربع رضعات تتألف كل منها

من ٢١٠ ــ ٢٤٠ سم٣ من اللبن (الحليب) الكامل ، بين كل منها والاخرى اربع ساعات ، وهذا التنظيم فى مواعيد الرضاعة له بعد الشهر التاسع من الاهمية ما كان له من قبل . ويجب ان يضاف الى طعامه من الشهر التاسع الى نهاية العام عصير الفاكهة وزيت السمك او اي بديل منه ، والفالوذج وصفار البيض ، والخضروات المهروسة ثم تضاف بعد ذلك البطاطس المشوية والفاكهة المطبوخة بالتدريج

وفى عمل الفالوذج للاطفال يستعمل ٢٤٠ سم٣ من الماء وملعقتان كبيرتان من مسحوق البقول الجافة وربع ملعقة شاي من ملح الطعام . ومسحوق البقول يمكن ان يكون اوت ميل او كـ يكر اوتس او اي بقل مسحـــوق .

فيوضع الماء المملح فى الجزء الاعلى من غلاية مزدوجة ( اناء صغير معلق فى وسط اناء كبير به ماء الى ثلثه ) موضوعة على النار ، حتى يغلي الماء ، ويرش على الماء مسحوق البقول ، ويترك حتى يغلي . ثم ينزل الجزء الاعلى فى الجزء الاسفل من الغلاية ، وسط الماء الغالي بهـدوء ويترك حتى تنضج البقول فى ثلاثة ارباع الساعة على الاقل

ويجب ان تكون هذه العصيدة من الرقة بحيث تتقاطر من الملعقة . فان لم تكن كذلك فتقلب فى ماء يغلي حتى تصبح كذلك . واذا كبر الطفل تزداد العصيدة صلابة بالتدريج ، فيتعلم الطفل كيف يتناول ما صلب من الطعــام

**تــوازن طعــام الطفــل :**

اذا اختل توازن طعــام الطفل فاغاب ما يكون ذلك نقصا فى الحديد او الفيتامينات ولا سيما فيتامين « ج » و « د » . وصفار البيض والخضروات المهروسة يمكن ان تسد نقص الحديد . وعصير البرتقال والطماطم تمد بفيتامين « ج » . وزيت السمك غني بفيتامين « د » . ويجب ان يصفى عصير الفاكهة قبل ان يعطى للطفل . كما ان عصير الفــاكهة الاخرى قــد يعطى للطفل احيــانا ، ما عــدا البرقوق الا ان يكون الطفل مصابا بالامساك . وعندما يبدأ اعطاء الطفل عصر الفــاكهة وعصير البرتقال بنوع خاص يجب ان يخفف بالماء ويعطى بمقادير صغيرة جدا ، تزداد يوما بعد يوم ، ويقل ما يضاف اليها من المــاء بالتدريج . وعصير البرتقال الصرف لا يلائم بعض الاطفال حتى يكبروا عدة شهور

وقد يعطى صفار البيض نصف مسلوق ، ولكن الافضل ان يسلق جيداً ثم يهرس . وبعض الاطفال لديهم حساسية مرهفة للبيض ولذلك يعطى الطفل اولا مقدارا صغيرا ، فاذا آذاه فليوقف . ويستحسن ان تكون الخضروات المهروسة من ذوات الورق الاخضر ، مع الجزر والبازلاء الخضراء ، والفول الاخضر

ان الطعام الجيد ليس كل شيء فى رعاية الاطفال . فهناك مثلا الغرفة التي يقيم فيها . والتي ينبغي ان تكون دافئة جيدة التهوية . وفى الاسابيع الاولى من حياة الطفل يجب ان يكون الهواء ادفأ مما يتطلب الشخص البالغ ( من ٢٢ ــ ٢٤ ٥م ) . واما بعد ذلك فان الطفل اذا كان متدثرا بما يكفي من الثياب ، فان الغرفة التي تلائم الابوين بحرارتها تلائمه كذلك . ويجب مع جودة التهوية تجنب التيار الهوائي ولا سيما عندما يحبو الطفل على ارض الغرفة . حيث يكون الهواء فى هذا المستوى عادة أبرد منه فى مستوى أعلى ، وتلك حقيقة تخفى على الكثيرين

ومهما تكن غرفة الطفل من كمال فانه فى حاجة الى الهواء الطلق واشعة الشمس . ولذلك يجب ان يبقى خارج البيت بضع ساعات كل يوم سواء فى عربته او وراء سياج ما دام الجو ملائما . وتكون فترة تعريضه للشمس فى البداية خمس دقائق تزداد دقيقة او دقيقتين كل يوم . ويرتدي فى البداية قميصا و « كافولة » . ثم كافولة فقط . ويجب ان تعطى هذه الحمامات الشمسية للطفل فى جو مناسب ، ليس شديد الحر ولا شديد البرد . والسمر من الاطفال يتحملون الشمس اكثر مما يتحملها الشقر منهم . وفى الجو الحار ينبغي أن يعطى هذا الحمام الشمسي للطفل اما فى ضحوة النهار او فى الاصيل . والطفل فى شهوره الاول ليس أصغر من ان يبدأ الحمام الشمسي . ولكن اذا كان الطفل اصغر من ان ينحرف برأسه عن الضوء اذا واجهه فيجب الاحتياط من وقوع الضوء المباشر على عينيه

وسواء اكانت للطفل غرفة خاصة ام لم تكن ، فيجب أن يكون له فراش خاص . ومن الحكمة ان يستعمل له مهد بحشايا غير رخوة . ويجب ان يكون سياج المهد ذا قوائم لا يسمح ما بينها من فروج للطفل بحشر راسه . وأن يكون لهذا السياج جانب يتحرك علوا وسفلا ،

وله رتاج يمسكه اذا ارتفع ، ولا يقع في متناول الطفل . وقد تحتاج الحشية الى غطاء من المشمع او المطاط يعلوه مفرش من القطن السميك وملاءة . وتتوقف تغطية الطفل على الجو ، ويجب ان لا ننسى ان دفء الغطاء لا ثقله هو الهدف الاول لزيادة الغطاء ، وان بطانية من الصوف الخفيف الناعم انفع من لحاف سميك . ولا ينبغي استعمال وسادة الطفل في الاشهر الاولى على الاقل ، ويستعاض عنها بعدة طبقات من القماش القطني الناعم

ويجب ان تنتظم ساعات نوم الطفل ، وان يعمل ما في الامكان لتجنب اختلال هذا الانتظام . والطفل المولود يجب ان ينام ٢٠ ساعة على الاقل كل يوم فاذا بلغ الثلاثة الاشهر نام ثماني عشرة فاذا كان في شهره الثامن فاقل ساعات نومه ست عشرة ، منها اثنتا عشرة ساعة بالليل ، ولا تقطعها الا يقظة واحدة للرضعة الاخيرة ، وساعتان او ثلاث قبل الظهر ، وساعة او ساعتان بعده . فاذا كبر عن ذلك فيمكن ان تقصر ساعات النوم في النهار على ان ينام اثنتي عشرة ساعة في الليل حتى يكمل الحول الاول

ومهد الطفل يمكن ان يؤدي وظيفة اخرى غير النوم ، فيستعمل ملعبا للطفل ، حتى يكبر الى الحد الذي يحاول فيه النهوض ، وتقوى قدماه على حمله ، وعندئذ ينبغي ان يعمل له سياج للعب بقاع صلب ، او يعطى ركنا مسورا في الغرفة يلعب فيه

وينبغي ان تكون ثياب الطفل بسيطة ، سهلة الغسل ، فضفاضة ، ناعمة الى الحد الذي لا يؤذي جلده ، وملائمة لسنه وللطقس . ان من السهل الباس الطفل النشيط ملابس تدفئه اكثر مما يجب ، ولكن المألوف اكثر ان يلبس الطفل ملابس تترك يديه وقدميه وساقيه دون حماية من الهواء البارد والرطوبة . وعلى كل حال ففي استطاعة كل أم ان تحسن كساء ولدها كساء ملائما اذا اخلصت في العناية بهذا الموضوع

وقد تؤدي الكوافيل الى تعب كبير وربما الى ايذاء الجلد . فمن الخير ان تعمل من قماش قطني رخو ، والا تكون سميكة او ضخمة ، والا تغطى بسراويل المطاط ، الا عندما يكون الطفل مثلا في رحلة خارج البيت . ويجب ان تغير الكوافيل كلما ابتلت او تلوثت ، فتنقع في م

بارد فور خلعها ، ثم تغسل بكثير من الصابون الناعم والماء الدافيء ، وان كان يفوق كل ذلك اهمية ان تخضخض فى الماء النظيف اربع مرات على الاقل لازالة آثار الصابون ثم تغلى فى الماء ربع ساعة على الاقل قبل التجفيف الذي يستحسن ان يكون فى الشمس

**حمام الطفل :**

خلال العام الاول يجب ان يستحم الطفل كل يوم مرة ، اما فى الصيف القائظ فمرتين وينبغي ان تكون المسافة بين الحمام والرضعة السابقة له ساعة على الاقل ان لم تكن ساعتين او ثلاثا . ويجب ان تكون الغرفة دافئة وبدون تيار هوائي . والافضل ان يمسح الجلد بالاسفنج المندى بالماء والصابون حتى تسقط بقية الحبل السرى وتندمل السرة لكي لا يتبلل الغيار . وبعد ذلك يستحم الطفل فى حوض على ان يكون الماء دافئا الى الدرجة التي يحس دفئها دون سخونتها مرفق القائمة بعمل الحمام . والصابون اللطيف والقماش الرخو ذو الوبر والفوط الناعمة ضرورية لان جلد الطفل يسهل ايذاؤه . ويجب ان توجه عناية خاصة لنظافة مخارج الجسم السفلى وقبل ختان الصبيان يجب ان ترد الغلفة الى الوراء برفق مرتين او ثلاث مرات فى الاسبوع ، ويزال ما قد يكون تراكم بينها وبين الحشفة من افراز . فاذا لم يسهل ردها فيجب أن يعرض الطفل على طبيب فى الحال . وبعد ان يستحم الطفل يجب ان يذر مسحوق « بودرة » على ثنايا الجلد ، ما عدا ثنايا اعضاء التناسل

والطفل السوى يخرج فضول امعائه من مرة الى ثلاث مرات فى اليوم . وعندما يبلغ الشهر السادس يجب ان يدرب على السيطرة على نفسه من هذه الناحية . فتلاحظ الام اولا المواعيد التي يلوث الطفل فيها كوافيله ، وقد تلاحظ كذلك اللحظات التي ( يحزق ) فيها ويحمر وجهه عندما يبدأ فى التبرز ، ومن هذه الملاحظات تحكم على الوقت الذي تخلع عنه كوافيله وتضعه على القصرية ويجب ان تسند الطفل على القصرية حتى يجلس عليها بأمان ، فاذا امكنه الجلوس وحده بدات تعليمه الجلوس ( على سلطانية المرحاض ) فى الوقت المناسب . ويكتسب الطفل خلال بضعة اشهر فى الغالب عادة الانتظام فى مواعيد التبرز ، ويصبح مجرد احساسه بلمس القصرية

او المرحاض منبها للتفريغ . بيد ان السيطرة على تفريغ المثانة امر يشق كثيرا على التدريب

**النمو الوسط للاطفال :**

عندما يولد الطفل السوى يبلغ طوله ٥٢ سم ويزن ٣,١٥٠ كيلو جراما ، ويكون لونه ورديا قاتما ، ويتحرك بنشاط ويستطيع ان يقبض رجليه ثم يبسطهما ، ويلوح بذراعيه ، ويشد قبضته ، ويصرخ بقوة ، ويرضع اللبن ويبلعه ، وينام اكثر الوقت . وقد ينقص وزنه فى ايامه الاولى ، ولكن ما هو الا ان يبلغ اليوم العاشر او يكمل الاسبوعين حتى يستعيد وزنه يوم مولده ، وبعد ذلك ينبغي ان يزداد من ١٢٠ ــ ٢٤٠ جراما كل اسبوع حتى الشهر السادس و٩٠ ــ ١٥٠ جراما كل اسبوع حتى يكمل الحول الاول . وافضل مقياس اوحد لنمو الطفل نموا سليما هو اطّراد الازدياد فى وزنه

ويضاعف الطفل وزنه فى الاربعة الاشهر الاولى على التقريب ويزداد طوله من خمسة الى سبعة سنتمترات . وتشتد حركات ذراعيه ورجليه وتصبح ذات اهداف . ويحاول ان يتقلب فى فراشه وهو راقد ، فاذا حمل منتصبا استطاع ان يحفظ رأسه عاليا بلا عون . ويعرف امه وربما سواها من اعضاء الاسرة . وفى امكانه ان يقهقه ويعبر عما يحب او يكره بحركات وجهه وبالضحك او البكاء

وعندما يبلغ الشهر الثامن يزن الطفل بين ٧٢٠٠ و ٨٦٠٠ جرام ويكون قد طال عما كان يوم مولده بعشرة الى خمسة عشر سنتمترا ، ويستطيع ان يجلس بلا معونة ، وان يحبو عادة ، وان يلتقط لعبه ، ويستهويه النظر الى الاشياء التي يقع عليها نظره ، والامساك بما يقع فى متناول يده منها ، وتكون له سنتّان ، ولا يتكلم الا ان يقول ماما او بابا ، ولا يقوى على المشي وان قدر على الوقوف متحاملا على مقعد او سياج ، وحمل ثقاله على ساقيه وقدميه .

**تطعيم الطفل :**

يجب ان يحصن الطفل على الجدري قبل انتهاء الثلاثة الاشهر الاولى من عمره ، وعلى الدفتيريا عندما يبلغ الشهر السادس ، وقد يعطى لقاح الدفتيريا والسعال الديكي معا فى هذا الوقت ، مع تعزيز الحقن الثلاث التي يأخذها عادة فى التطعيم الاول بحقنة رابعة فى عامه الثاني ،

وخامسة عند دخوله المدرسة . وقد يعطى الطفل لقاحا ضد التتانوس مع لقاح الدفتيريا والسعال الديكي ، فيقيه من هذا المرض القاتل الذي يتعرض له وهو يحبو على الارض او يمشي فيؤذي نفسه بما يقع فى طريقه من مسامير او زجاج مكسور . ويعاد التطعيم ضد الجدري عند دخوله المدرسة

**نمو الطفل :**

ان الطفل السوي عندما يكمل الحول الاول يكون له ست اسنان ، ويحسن الحبو ، ويسهل عليه التحامل على نفسه حتى يقف ، وقد يستطيع او لا يستطيع نطق بضع كلمات يحسن ربطها بالاشخاص او الاشياء التي تدل عليها . ولعله يستطيع ان يشرب بسهولة من الكأس وان كان يحتاج الى معونة امه فى امساكها ، وقد يستطيع استعمال الملعقة وان كانت العادة الا تكتسب هذه الخبرة قبل عام ونصف . ولعله قد يكون قد تعلم السيطرة الكاملة على تفريغ امعائه ، فان لم يكن فعل فلا يجوز ان يعد ذلك دليلا على تخلفه ، ويبدأ فى هذه السن بضبط تبوله ، وان كان النجاح الكامل فى هذا الضبط لا يتأتى له قبل عام آخر

وعند نهاية السنتين يكون للطفل ست عشرة سنا ، وقد يجري برشاقة ، ويصعد السلم وينزله مستعينا بالسياج وقد يستطيع فتح اكرة الباب واقفالها . ويحب ان يلعب بالقلم على الورق ولكنه لا يكتب ولا يرسم شيئا . ويبدأ فى تقليد ما يفعله الاخرون ، ويتكلم فى جمل قصيرة ويساعد فى خلع ملابسه ويطعم نفسه ولكن بشكل مضحك ، ويحسن ضبط مثانته اثناء النهار . واذا بلغ العام الثالث ينبغي ان تكون اسنانه اللبنية العشرون قد برزت جميعا ، وهو فى هذه السن شديد النشاط ، يجري ويقفز ويتسلق فى اتزان ، ويحب رسم الصور المجملة ، ويستهويه اللعب ، وتشوقه القصص القصار ، واغاني المهد ويمكن تعليمه السهل منها ، ويشتد ولعه بالتقليد ، ويستطيع ان ينطق جملا كاملة ، ويصف ما يعمله وما كان يعمله ، وفى امكانه ان يرتدي ملابسه ويخلعها بلا معونة كبيرة وان كان زر الازرار وربط الحذاء يشقان عليه ، وهو قادر على ان يغسل يديه ويجففهما ويعلق الفوطة على مشجب ، وقد يقوى على تنظيف اسنانه بالفرشاة ، ويستطيع ضبط

الامعاء والمثانة فى الليل والنهـار .

واذا بلغ الرابعة ظل نشاطه كما كان فى الثالثة ان لم يزد ، واصبح اكثر مرانا على الجري والقفز والتسلق ، ويستهويه المقص ليقطع بـه الصور من المجلات ، ويمكن تعليمه ان يعد من اربعة الى عشرة اشياء وان يدرك ويسمي عددا من الالوان المألوفة . ويحب القصص ذات الطول المتوسط ، ويحفظ اغاني المهد بسهولة ، ويصف لعبه ونشاطه وقد يؤلف حكايات ، ويبدأ مشاركة الاطفـال الاخرين فى بعض الالعـاب ، ويحسن البناء بالمربعات الخشبية ، ويستهويه اللعب باللعب الآلية ، ويستطيع خلع ملابسـه وارتداءها دون عون كبير ، والتصرف فيها بحكمة فى الحمام

وعند الخامسة يلبس الطفل ويخلع ما الفه مـن الثياب بلا عون على الاطلاق ، ويتحكم فى جسمه بمهارة ، ويتسلق برشاقة ، ويحب ان يرسم صورا تشبه الى حد ما ما يراه ، وتشوقه القصص الطويلة ، ويستطيع اعادة كثير مما يسمعه منها ، ويمكنـه ان يؤلف حكايـات مقبولة ، ويحب ان يتعلم القراءة والكتابة ، وينسجم فى اللعب مع الاطفال الاخرين ويحاول ان يصنع كل ما يرى من حوله يصنعونه ، وقد يتعلم صنع كثير منه اذا اعطى الادوات والانية المناسبة لحجمه وقواه

**تدريب الطفل على العـادات الحميدة :**

سبقت الاشارة الى تعود الطفل ضبط امعائه ومثانته فى سنين معينة . وفى تدريبه على ضبط المثانة من الحكمة البدء بوضعه علـى القصريـة او المرحاض فور قيامه من النوم ، وفى الصباح او القيلولة . فاذا تعود ذلك فان ملمس القصرية او المرحاض ينبه المثانة الى التفريغ . ثم يلي ذلك ان يوضع على القصرية بعد كل طعام ، ثم بعد ذلك فى فترات محددة بحيث لا تترك له وقتا لبل ثيابه ، وحتى عندما يتعلم ان يؤانس فى نفسه شعور الرغبة فى التبول يجب الا تنسى امه انه اذا استغرق فى اللعب ، او احتوته نشوة ما او اضطرار ما ، فمن الحكمة الا تؤنبه اذا افلت منه العنان . ان من واجبها ان ترقبه وتعينه على التذكر حتى ترسخ العـادة فى نفسـه

واذا ما رسخت عادة ضبط التبول فى النهار يبدأ فى تدريبه على السيطرة عليه بالليل ، وكثير من الاطفال يتعلمون هذه السيطرة عندما يديمون تفريغ المثانـة قبل النوم وعند اليقظة ، ومن الخير الا يوقظوا

من نومهم اذا أمكن تجنب ذلك . ولكن فى الحالات الشديدة قد يصبح من الضروري اتباع خطة ادخال الطفل الى الحمام قبل النوم، ثم ايقاظه فى العاشرة مساء قبل ان تنام الام ، ثم فى الثانية بعد منتصف الليل ، ثم عقب قيامه من النوم . والعادة انه لا تمضي غير اسابيع قليلة حتى يمكن تأجيل يقظته الثانية بعد منتصف الليل تدريجيا الى الرابعة او الخامسة ، ثم تلغى نهائيا ، ولكن لا يجب التعجل فى ذلك ، ولا البدء به قبل ان يكون الطفل اقلع تماما عن التبول بين العاشرة والثانية . وثمة نقطة اخرى هامة هي التأكد من ان الطفل **قد افاق تماما** وهو يتبول ، فان العادة التي يراد استئصالها هي التبول **وهو نائم**

**الغذاء المتوازن :**

الطفل بعد نهاية عامه الاول يكون طعامه قد تنوع تنوعا كبيرا ويجب ان يزداد هذا التنوع على مر السنين ، ولكن ليس من غير المألوف ان يكره الطفل صنفا بعينه من الطعام يقدم له لاول مرة . ومن اجل ذلك ينبغي ان يقدم له اي طعام جديد فى بداية وجبة وبمقدار قليل فى البداية ، وذلك لان الطفل الجائع اذا اشترط عليه ان يأكل لقيمات من هذا الطعام الجديد لكي يحصل على الطعام الذي احبه واشتهاه ، فلن يعترض كثيرا على تناول الطعام الجديد . وقد يرفض الطفل كل الطعام فى بعض الاحيان ، باستثناء الحلوى ، او يتدلل عليه ، ويضاعف من هذه المشكلة ان يصاب بمرض ، او ينقه من آخر . ولكن اذا كان الطفل سليما فان رفع الطعام من امامه بهدوء ، وجعله ينتظر حتى موعد الوجبة التالية دون ان يسمح له بالاكل قبلها ، خليق بان يجيعه الى الحد الذي يجعله يقبل على اي طعام يقدم اليه . ومما يعين على ذلك ان ينوع له الطعام من اكلة الى اكلة ، وان تقدم له مقادير صغيرة من الاطعمة التي هو فى حاجة اليها ولكنه لم يتعلم كيف يشتهيها بعد

وفيما يلي خطة مقترحة تساعد الام على اختيار طعام واف متوازن لاولادها الصغار ، على ان تتذكر على الدوام ان الاطفال يختلفون اختلافا بينا فى حاجاتهم الى الطعام ، وان الطفل ما دام بادي العافية والنشاط ، مطرد الزيادة فى الوزن ، فليس **من الضروري** ان يأكل **كل** المقادير التي تقدم له من **كل** الاطعمة **وكل** الالوان المدرجة لطفل فى سنه .

**اطعمة للاطفــال فى السنة الثــانية :**

١ ـــ لبن ( حليب ) مغلي ٢٢٥ سم٣ ( كوب ) ثلاث او اربع مرات فى اليوم
٢ ـــ زبدة مبشورة على خبز يابس او قديد ، او بطاطس مشوية ـــ ملعقة شاي ونصف او ملعقتــان ثلاث مرات يوميا
٣ ـــ جبن ابيض ـــ ملء ملعقة او ملعقتين كبيرتين كل يوم
٤ ـــ بطاطس او اطعمة نشوية مشابهة ـــ ملء ملعقتين كبيرتين الى ثلاث يوميــا
٥ ـــ خضروات ، مطبوخة ومهروسة ( كالجزر والقنبيط والسبانخ والكرنب والكرفس والبازلاء والخس والفول الاخضر ) مـــلء ملعقتين كبيرتين او ثلاث كل يـــوم
٦ ـــ خضروات طرية ( طازجة ) ـــ العصير فقط
٧ ـــ الفاكهة الطرية (كالبرتقال والطماطم ـــ نصف فنجان من العصير والتفاح المبشور او الموز المبشور ربع فنجان )
٨ ـــ فاكهة مطبوخة ( كالقراصيــا والتفــاح والمشمش والخــوخ والكمثرى ) من ثــلاث الى اربع ملاعق كبيرة كل يوم
٩ ـــ بقول مطبوخة او كويكر اوتس ـــ ربع الى نصف كوب مرتين فى اليوم
١٠ ـــ خبز قديد ـــ نصف شريحة مرتين او ثلاثا فى اليوم
١١ ـــ بيضة كل يوم
١٢ ـــ حلوى ـــ كالكريم كاراميل او البودنج او المهلبية نصف كوب فى اليوم وقد تستعمل الفاكهة المطبوخة حلوى
١٣ ـــ زيت سمك ـــ ملعقتا شاي مرتين كل يوم

**اطعمة للاطفــال فى الثالثة والرابعة والخامسة :**

١ ـــ لبن ( حليب ) مغلي او مبستر ـــ ثلاثة اكواب او اربعة كل يوم
٢ ـــ زبدة على خبز او فى شطائر او مع خضراوات ـــ ملء ملعقتي شاي الى ثلاث كل يوم
٣ ـــ جبن ـــ ملء ملعقتين كبيرتين الى ثلاث كل يوم
٤ ـــ بطاطس او ما يشابهها من النشويات ـــ ربع الى نصف كوب مرة كل يوم

٥ ــ خضراوات مطبوخة ــ كالسابق ذكرها بنفس المقدار
٦ ــ خضراوات طرية كالكرنب والجزر والخس والطماطم ــ ملعقة او ملعقتين مرتين او ثلاثا فى الاسبوع
٧ ــ فاكهة طرية ( برتقالة او حبة طماطم ، او كمثرى ــ او خوخة او تفاحة صغيرة او موزة ) مرة فى اليوم
٨ ــ فاكهة مطبوخة ــ كالسابق ذكرها ــ نصف كوب مرة فى اليوم
٩ ــ بقول او كويكر اوتس ــ مطبوخة ــ نصف كوب مرة فى اليوم او على شكل رقاق ( كورن فليك )
١٠ ــ خبز ــ شريحتان ــ ثلاث مرات يوميا
١١ ــ بيضة كل يوم
١٢ ــ حلوى ــ كالسابق ذكرها بنفس المقدار يوميا ، مضافا اليها الكعك الهش والفطائر والمثلجات والتمر والتين والزبيب والعنب بين الحين والحين
١٣ ــ زيت سمك ملعقتان كل يوم فى فصل الشتاء فقط

ويلاحظ فى القوائم السالفة ان اللحم لم يذكر . واكثر كتب صحة الاطفال تنص على اللحم والسمك فى طعام الاطفال . وعلى اي حال فاللحوم ليست ضرورية للصغار ولا للكبار فان مقدارا معقولا من اللبن ( الحليب ) والبيض والخضروات يمد الجسم بكل ما يلزمه من بروتين للنمو المنشود ، والصحة الكاملة

ان تدريب الاطفال على عادات غذائية صالحة ذو اهمية بالغة . وعلينا ان نعلمهم انهم يجب ان ياكلوا ليعيشوا ، لا ان يعيشوا لياكلوا . وينبغي ان يبدأ هذا التدريب والرضيع ما زال على صدر امه

فاذا انتهى دور الرضاع فيجب ان نستمر بتدريب ذوقهم وشهيتهم للطعام . فكثيرا ما يحدث ان يسمح لهم بأكل ما يشاءونه فى اي وقت يريدون ، دون اعتبار للقواعد الصحية . وكثيرا ما ينفق بسخاء على اطعام الطفل ببذخ لا فائدة فيه ، فيكبر الطفل مؤمنا ان اسمى اهداف الحياة ، وادناها الى السعادة ، هو ملء بطنه بما لذ وطاب ، فلا يجني من هذا التدريب غير البطنة وما يتلوها من علل ، تلقي به مكتوف اليدين الى الادوية وما فيها من سموم

ويجب ان تتجنب الام تنشئه اولادها على الاثرة والاعتماد على الغير ، وان تتفادى اشعارهم بانهم محور البيت ، يدور حولهم كل شيء فيه . وثمة كثير من الآباء والامهات ، يبذلون كثيرا من الوقت والعناية لتسلية اولادهم ، والخير ان يتعلم الاطفال تسلية انفسهم بانفسهم ، وتنمية مهارتهم وخبرتهم بالممارسة ، فيعلمهم ذلك ان يقنعوا بابسط اللذات كما يجب ان يتعلموا احتمال محنهم وهمومهم الصغيرة بشجاعة ، وبدلا من الاهتمام الشديد بكل اذى او ألم تافه يصيبهم ، ينبغي ان تصرف اذهانهم عن التفكير فيه ، وان يعلموا كيف يمرون على متاعبهم وهمومهم مر الكرام .

# امراض الجلد

ان الامراض الجلدية علاوة على ضررها فهي تشوه منظر المريض الا ان ظهورها لعين المجردة يساعد فى تشخيصها وعلاجها وهي بذلك تختلف عن الامراض الباطنية المختفية عن عيني الطبيب وتنتج الامراض الجلدية من اسباب مختلفة كعادات المريض والجو المحيط به وغذائه علاوة على حالته النفسية وتركيبه الجسماني . وبعض هذه الامراض قد يبدو غريبا او خبيثا حتى لقد يستعصي تشخيصه على الإخصائي المتعمق فى علمه — وفى هذه الحالات بالذات نجد ان العلاج الشخصي غير مستحب والاستشارة مطلوبة لان استعمال الشخص لعلاج خطأ او التواني عن العرض على الاخصائي قد ينتج عنه اضرار بليغة وعكس ذلك فان هناك انواعا مختلفة من الامراض الجلدية شائعة الانتشار ويمكن للشخص العادي اذا ما ارشد الى الطريق المستقيم ان يقوم بعلاج نافع مؤقت حتى تسمح له ظروفه بمقابلة الاخصائي وسنحاول فى هــذه العجالة ان نشرح باختصار بعض الامراض التي يمكن للشخص العادي ان يستعمل لها علاجــا مؤقتا ونافعا الى حــد ما . ولذلك نبسط الشرح لهذه الامراض كما نبسط طرق العلاج تاركين للاخصائي مهمة فحص وعلاج الامراض المستعصيــة والنــادرة

## امراض الجلد المكروبية ( البكتيرية )

### حب الشــباب
### Acne Vulgaris

**ما يجب عملــه :**

**١ — لا تكثر من تناول الاطعمة على العموم ويجب الا تستعمل المواد الدهنية منها مثل الزبدة والقشدة والشوكلاته والحلوى والتقليل من النشويات اما المواد البروتينية مثل البيض واللحوم فلا جرج من تناولها وكذلك الخضروات والفاكهة وبما ان تقليل الطعام قد يصحبه نقص فى الفيتامينات وجب لذلك تعاطي هذه الفيتامينات على هيئــة**

**عقاقير وخاصة فيتامين (( أ )) وفى حالة الحمل يجب اضافة مادة الكالسيوم**

**٢ ـ يمنع منعا باتا استعمال المواد الكحولية والشاي والبن والكاكاو ..**

**٣ ـ يجب ان يتمتع المريض بقسط وافر من النوم لا يقل عن ٨ ـ ٩ ساعات يوميا**

**٤ ـ حذار من الامساك وذلك بتعاطي كميات كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة لان هذه خير من استعمال العقاقير الملينة**

**٥ ـ يجب القيام برياضة خلوية ولكن دون اجهاد**

**٦ ـ تمنع المواد التي تستعمل لدهن الوجه مهما كان نوعها منعا باتا ، وليس اضر للمريض من ان يتعود العبث او اللعب باناملة فى وجهه او ان يتكيء بذقنه على راحتيه**

**٧ ـ لما كان هذا المرض ياتي مصحوبا بتغيرات فى جلد الراس مثل تساقط الشعر والميل الى حكة الجلد لظهور قشور فيه لذلك وجب استعمال شامبو ومقويات للشعر مرتين فى الاسبوع**

**٨ ـ يغسل الوجه بالماء الفاتر والصابون المتعادل مرتين فى اليوم ، وقبل الذهاب الى الفراش يستعمل الغسول الابيض على هيئة تربيت او مكمدات لمدة خمس الى عشر دقائق على الوجه والصدر فى وسطه والظهر بين لوحتي الكتف وحيثما وجد المرض ، ثم يترك الغسول ليجف وفى بعض الحالات يستعمل الغسول الابيض المركز ( مركز مرتين )**

**٩ ـ حذار من محاولة فتح الدمامل بالضغط عليها بالاصابع**

**١٠ ـ ان اقراص السلفا او حقن البنسلين ذات مفعول شاف نوعا ولكنه وقتي**

**١١ ـ لذلك وجب استشارة الاخصائي الذي قد يستعمل العلاج بالاشعة البنفسجية ونادرا السينية او عجينة ثاني اكسيد الكربون وغيرها او يستعمل ملعقة التعصير الخاصة بحب الشباب**

**وصف المرض :** حب الشباب يمتاز بظهور طفح مختلف فى الشدة على الوجه والظهر والصدر وقد يكون هذا الطفح حبيبيا او بثريا او عقديا او دمامل وقد يكون هذا الطفح سطحيا او عميقا . ويختلف السبب فى هذا

المرض فقد يكون نتيجة لاضطراب فى الغدد الصماء او فى الطعام الدهني او العدوى بالمكروبات . ويوجد المكروب المسمى بالمكروب العصوي لحب الشباب فى حبيبات المرض كما يوجد معه المكروب السبحي وغيره من الميكروبات المكونة للصديد. على انه يجب ان يلاحظ ان المكروبات وحدها دون الاسباب الاخرى المهيئة غير كافية لاحداث المرض ، وطفح حب الشباب ما هو الا غدة دهنية اصابتها العدوى فادت الى قفل قناتها ، ولذلك نجد الطفح يكثر حيث تكثر هذه الغدد ولذلك ايضا نجد ان الجلد الدهني اكثر تعرضا له من الجلد الجاف كما يجب الا يغيب عن البال ان للوراثة دخلا فى حدوث المرض ويظهر الطفح فى الشباب ما بين سن ١٣ — ١٤ سنة حيث تنشط الغدد الصماء اثناء البلوغ وعادة يختفي المرض فى سنة العشرين ويبدأ ظهور الطفح بحبوب حمراء اللون ثم يظهر الصديد فى منتصفها بعد بضعة ايام الا اذا كانت كبيرة العمق ، وتنفجر عادة هذه البثرات من تلقاء نفسها ، واما اذا كانت عميقة مكونة خراريج فانها تترك ندبة بعد الشفاء . وقد يصحب المرض ميل قليل الى الحك ولكن ليس هناك علامات خطيرة غير ان هؤلاء المرضى يشكون من الحالة النفسية اكثر من علامات المرض او خطورته على انه يجب ان يذكر ان وجود هذا المرض يدل دلالة واضحة على وجود عادات سيئة يجب التغلب عليها وعلاجها

## الدمل والخراج

Furuncle, Carbuncle

**ما يجب عمله :**

**١ — اذا ظهر للدمل الرأس الاصفر المكون من الصديد يسخن دبوس او ابرة فى النار ثم تغمس فى صبغة اليود ويطعن هذا الرأس بالابرة او الدبوس المعقم ثم حاول ان تزيح الطبقة المغطية للرأس حتى يمكن تسرب الصديد الى الخارج ، ولكن حذار من التعصير فانه خطر . جفف ما سال من الصديد بقطعة من القطن او الشاش ويستحسن ان تكون معقمة ثم امسح الجلد حوله وعليه بصبغة اليود وبهذه الطريقة لا يزيد حجم الدمل بل يضمر ويسرع الى الشفاء . اما اذا لم يوجد هذا الرأس الاصفر او كان الدمل عميق الموضع فيجب استعمال صبغة اليود فقط ولا تحاول فتحه**

**٢ — اذا لم تصلح المداومة على استعمال صبغة اليود المخففة**

**مرتين يوميا على ضمور الدمل فاستعمل محلول سلفات المنيزيا المركز كمادات . اما اذا كان الدمل فى مكان يسمح باستعمال هذا المحلول فى كاس ويوضع الدمل بداخلها فتفضل هذه الطريقة على الكمدات ، ويستحسن ان يكون هذا المحلول ساخنا ما امكن ان يتحمله المريض . ويمكن الاستعاضة عن محلول السلفات بمحلول البوريك وبعد الانتهاء من هذه الكمدات يترك الجلد ليجف ويمكن عندئذ استعمال عدة مراهم كمرهم البنسلين ، الراسب الابيض وغيرها . وبتكرار هذه العملية يظهر الراس الاصفر ويقل الالم كثيرا وعند ظهور الراس اجر ما سبق ذكره فى صدد هذا الموضوع**

**٣ ــ استعمال اقراص السلفا وحقن البنسلين وغيرها تساعد كثيرا على الشفاء**

**٤ ــ اما اذا تضاعف الخراج او الدمل وظهرت على المريض اعراض عامة كارتفاع فى الحرارة وفقد الشهية وغير ذلك فاسرع باستشارة اخصائي وكذلك فى حالة تكرار ظهور واختفاء الدمامل لمدة طويلة يجب استشارة الاخصائي الذي يقوم بفحص الجسم عامة وتحليل البول وخاصة للسكر وعندئذ يجب التقليل من النشويات والمواد السكرية**

**وصف المرض :** الدمل . هو ورم صلب احمر اللون مؤلم عميق فى موضعه ويبتدىء عادة كحبة او عقدة يزداد حجمها بسرعة يتكون فى وسطها ما يسمى (بأم القيح) . والجمرة والدمامل الكبيرة ما هي الا نوع من الدمامل اكثر شدة والاول اكبر حجما من الثاني ويتكون من اكثر من رأس ويصحبه عادة اضطراب عام وكلها تنتج عن العدوى بمكروب واحد هو المكروب السبحي الذي يدخل فى فتحات الغدد العرقية والدهنية . ويساعد على ظهور هذه الامراض بعض العوامل المؤدية الى نقص مقاومة الجسم كمرض السكر او نقص فى التمثيل الغذائي ، ولذلك وجب على الطبيب معالجة هذه الامراض الهيئة وخاصة اذا كثرت الدمامل او اذا تعدد ظهورها فتختفي لتظهر وتظهر لتختفي . ومركز الدمل مشغول ( بأم القيح ) كما ذكر . وتتكون هذه من مجموعة من المكروبات مختلطة بعدد من الكرات الدموية البيضاء وتميل هذه المجموعة الى التحول الى سائل صديدي ينسكب الى الخارج عن

طريق فتحة فى الجلد . وبما ان هذا الصديد يحتوي على مكروبات حية فانه يسبب عدوى الجلد المجاور اذا لم يحافظ عليه . وتساعد الحرارة والرطوبة على تحول ام القيح الى صديد كما تساعد على حفظ الجلد رقيقا وبالتالي تسهل انفجاره ليخرج منه الصديد ولذلك اذا ما عرض الجلد باستمرار للرطوبة فان هذا يساعد على انتشار المكروبات فيه بسهولة . ويجب ان نحذر بشدة من خطورة تعصير الدمامل فان هذا يساعد على انتشار المكروبات المجمعة وذلك يؤدي الى كبر حجم الدمل او قد تنجح هذه المكروبات فى غزو الشعيرات الدموية المجاورة وينتج عن ذلك تسمم الدم وقد تحـدث الوفاة .

## الحمرة

Erysipelas

**ما ينبغي عملـه :**

**١ ــ يجب الاسراع باستدعاء الطبيب وريثما ياتي يجب عزل المريض عزلا تاما ولا يصرح بمخالطته لغير المنوط به تمريضه**

**٢ ــ يعطى سوائل بكثرة ولا تقل عن ثلاثة لترات يوميـا**

**٣ ــ يوضع على الموضع كيس ثلج لمـدة دقيقة ويرفع لمدة عشر دقائق وتكرر هذه العملية**

**٤ ــ تستعمل كمادات باردة على الرأس لتساعد على تخفيف الصداع**

**٥ ــ لما كانت الحمرة سريعة العدوى لذلك يجب على القائم بتمريض المريض ان يلبس فى يده قفاز جلد وان لا يقوم بتمريض اشخاص اخرين ــ وكل ما استعمله المريض يجب تطهيره اما بالغلي او بالغمس فى محاول الليزول ( ملعقة كبيرة الى لتر ماء ) لمدة خمس او عشر دقائق**

**وصف المرض :** هو مرض يصيب الجلد وما تحته من الانسجة ويمتاز بظهور بقع حمراء اللون تعلوها فقاعات ومصحوبة بورم . وهي تكثر فى الوجه وتكون مصحوبة بارتفاع فى درجة الحرارة واعراض اخرى دالة على وجود مرض حاد . ويبدو الجلد شديد الحمرة او وردي اللون لماعا يصحبه هرش(حكة)والم خفيف والجزء المصاب محدد الحواف تماما قد يعلو سطحـه فقاعات او حويصلات .واذا مـا تحسست

الجزء المصاب شعرت انه اكثر صلابة وحرارة مما يجاوره من الجلد . وقد يبدأ المرض بظهور بقعة بسيطة ولكنها سرعان ما تنتشر فى اتجاهات مختلفة . ويظهر المرض عادة فجأة ويبدو المريض منهوك القوى ويشعر بارتخاء عام وصداع وقشعريرة او قد يصحب هذه الاعراض قيء والم فى الظهر والمفاصل . وترتفع الحرارة بسرعة وقد تصل الى درجة ٤٠٫ م ويسرع نبض المريض وفى الحالات الشديدة يفقد المريض وعيه . وفى الاطفال يصحب القيء تشنجات مختلفة والمرض خطر وخاصة على الكهول والاطفال والسيدات اللواتي ولدن حديثا فقد يؤدي الى وفاتهم اما الحوامل فقد يؤدي بهن الى الاجهاض وبما ان هذا المرض خطير فعجل باستشارة الاخصائي الذي قد يستعمل مركبات السلفا والبنسلين وغيرها من المركبات الحديثة . اما ما ذكر من علاج فهو لتهدئة الحالة والعمل على عدم تكاثر الميكروبات .

## الهـاجم المعدي او الحصف

Impetigo Contagiosa

**ما يجب عملـه :**

**١ ــ الحذر من اللعب بالانامل ومحاولة رفع القشرة السميكة الناتجة من تجمد الفقاعة لان هذا يساعد على انتشار المرض**

**٢ ــ ترفع هذه القشور اما باستعمال المـاء والصابون او بعد تليينها بواسطة زيت دافيء او باستعمال لبخة النشا والبوريك**

**٣ ــ بعد رفع القشور تستعمل المطهرات المختلفة مثل غسول السليماني والبرمنجنات اربع مرات يوميا او المس بواسطة ٢٪ جينشيانا فى الكحول او تغطي الفقاعة بمرهم البنسلين او الاوروميسين او السلفا ليـلا .**

**٤ ــ اذا استعصت الحالة استشر الاخصائي الذي ربما يستعمل السلفا وحقن البنسلين او حمامات الاشعة البنفسجية**

**وصف المرض :** مرض حاد سريع العدوى يصيب عادة جلد الوجه وخاصة فى الاطفـال ويبتـديء ببقعـة حمـراء او اكثـر تظهـر على الجلد ثم تتحول هذه البقعة الى فقاعة وتتحول هذه بالتالي الى بثرة ثم تجف محتوياتها وتكون القشرة السميكة الصفراء اللـون

والمحاطة بهالة حمراء. كل هذا التغيير قد لا يستغرق ٢٤ ــ ٤٨ ساعة. واذا ما نزعت القشرة ظهر تحتها سطح احمر يرشح منه قليل من الدم . ويصحب هذا المرض هرش (حكة) قليل ولكن دون ألم وهو بسيط للغاية غير مصحوب باعراض مرضية . وهذا المرض سريع الانتشار بين الاطفال ومن هنا كانت اهميته ويندر ان يستعصي علاجه كما يندر ان يكون خطرا الا على الرضع . ويحوي طفح هذا المرض المكروب السبحي والمكروب العنقودي معا . وهذه المكروبات قليلة الحيوية ولا يكون تأثيرها الا الى عمق قريب من سطح الجلد ولذلك لا يترك اثرا او ندبة بعد شفائه

# امراض سببها الفطريات

## قدم الرياضي

Athlete's Foot

**ما يجب عمله:**

**١ ــ يجب العمل على حفظ الجزء المريض جافا وباردا ما امكن وذلك لان الحرارة والرطوبة تساعدان على نمو الفطر المسبب**

**٢ ــ يجب الاحتراس خشية عدوى بقية المخالطين وخاصة حول الحمام وعدم استعمال دش المنزل دون حذر . ويجب ان تغمس القدم مدة دقيقتين فى محلول ١٪ هيبو كلورور الصودا قبل المشي فى الحمام**

**٣ ــ قد يستعمل محلول برمنجنات البوتاسيوم بنسبة ١/٥٠٠٠ لنقع القدم فيه لمدة ١/٤ ساعة واما اذا وجدت حويصلات فيجب فتحها فى اثناء غمس القدم ثم تجفف القدم جيدا**

**٤ ــ قبل الذهاب الى الفراش فى كل ليلة يجب غسل القدمين بالماء والصابون ( هذا اذا لم توجد حويصلات ) اما اذا وجدت فيستعمل غسول البرمنجنات كما سبق ثم تجفف القدمان تماما وبعد ذلك يقوم المريض بتدليك ما بين الاصابع بقطعة من الشاش المعقم ملفوفة على اصابعه وذلك لازالة ما يمكن ازالته من الجلد الميت بين الاصابع ودون ان تتعرض اصابع اليدين للعدوى وحذار من تلويث الاظافر وما تحتها بهذه القشور المحتوية على الفطر . وبعد ذلك ضع مرهم هويتفيلد**

٢/١ تركيز او ١٠٪ مرهم سلسليك والاخير اقل تهييجا للجلد ( ملاحظة : تجنب المرهم اذا كان الجلد متهيجا )

٥ ـ في كل صباح يرفع المرهم بقطعة من الشاش المعقم بالطريقة السابقة وترش محله بودرة مطهرة مثل احدى الوصفتين الآتيتين :

| | | | |
|---|---|---|---|
| أ ـ منتول | ٠,١ أو | ب ـ حامض الانذسايلنيك | ١ |
| يودور الثيمول | ١ | استيرات الزنك | ٣ |
| مسحوق البوريك | ١٠ | انديسايلينات الزنك | ١٠ |
| استيرات الزنك | ٣ | بودرة تلك | ١٠٠ |
| بودرة تلك | ١٠٠ | | |

٦ ـ يجب ان يكون للمريض جوارب رخيصة قطنية بيضاء اللون حتى يمكن تنظيفها بغليها يوميا لمدة ١٠ دقائق قبل استعمالها

٧ ـ ان هذا المرض القدمي كثيرا ما يسبب ظهور بثيرات وفقاعات او التهابات باليدين وهذه عادة ليست نتيجة العدوى المباشرة بالفطر ( واو انه قد يكون كذلك ) بل أنها نتيجة حساسية تولدت في جلد اليدين ولذلك لا تحتاج الى مطهرات ضد الطفيلي بل تحتاج الى مكمدات ملطفة مثل ١٪ فينيك في محاول الكالامينا وتعامل معاملة الاكزيما على ان هذا الطفح اليدوي قد يختفي من تلقاء نفسه اذا ما عولج المرض الاصلي بالقدمين الذي اذا أهمل علاجه نتج عن ذلك ان التهاب اليدين يظهر ويختفي مرات متعددة ولا يزول الا اذا استاصلنا المرض الاصلي .

٨ ـ بعد تمام الشفاء يجب العمل على عدم عودة المرض وذلك باستعمال ٢٪ مرهم الراسب الابيض كل ليلة . وفي كل صباح ترش القدم بمسحوق تلك يحتوي على ١ ـ ٢٪ سلسليك . ويستمر على ذلك لمدة بضعة اسابيع كما يجب ان يرش الحذاء والجوارب قبل استعمالها بهذا المسحوق

٩ ـ في الحالات الشديدة يجب ملازمة الفراش واستعمال محلول برمنجنات البوتاسيوم ١/٥٠٠٠ لنقع القدم لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة وتفتح الحويصلات ان وجدت اثناء غمس القدم

١٠ ـ في الحالات المستعصية يجب استشارة الاخصائي الذي قد يستعمل بعض الادوية الاخرى او العلاج بالاشعة السينية والبنفسجية وغيرها

**وصف المرض:**

هذا المرض سببه نوع او اكثر من الطفيليات التي تصيب جلد القدم وخاصة ما بين الاصابع وتمتاز بوجود فقاعات او خنادق او الاثنين معا مصحوبا بهرش (بحكة) وألم خفيف وفى الحالات الشديدة تظهر بثور وقروح. وكثير من الاشخاص يصابون بهذا المرض حيث ان المكروب المسبب له كثير الانتشار فى الارض المحيطة بحمامات السباحة وغيرها من الاماكن العامة . ولو ان المرض يكثر ما بين اصابع القدم الا ان جلد القدم نفسه قد يصاب كما ان الايدي قد تصاب على ان عدوى هذه الايادي يكون سببها سموم المكروب السابح فى دم المريض اكثر من العدوى المباشرة للمكروب التي ان حدثت يكون سببها نتيجة حك القدم المصابة فينتقل المكروب الى جلد اليد وخاصة تحت الاظافر ومنها يمكن ان ينتشر الى بقية الجسم . وبما ان هذا المرض يبتدىء بفقاعات او خنادق او كليهما فان الجلد المصاب ينعم ويكتسب لونا ابيض ثم يتقشر فى طبقات وكما ذكر قد تظهر بثرات وقروح مصحوبة بهرش ( حكة ) وألم يزداد فى الحالات الشديدة وتزداد شدة المرض حيث تكثر الحرارة والرطوبة فى الجو الحار وتقل فى الجو البارد الجاف كما ان كل العوامل التي تساعد على حفظ القدم دافئة رطبة تساعد على زيادة حدة المرض

## القراغ العسلي ( القراع البلدي )

Favus

**ما يجب عمله :**

**١ ــ ان وجد المرض فى فروة الراس فاتبع ما يستعمل مع القرع الانكليزي فى العلاج**

**٢ ــ علاج الاشعة السينية عظيم الفائدة فحاول ما استطعت ان تحصل على هذا العلاج عند الاخصائي**

**٣ ــ كل اعضاء الاسرة المصابين يجب ان يعالجوا فى نفس الوقت حتى تمنع الانتكاسات**

**٤ ــ اذا وجد المرض على الجلد الخالي من الشعر فاستعمل مس صبغة اليود المخففة ٢٪ ثلاث مرات يوميا ومرهم هوتيفيلد او**

**١٠٪ مرهم الراسب الابيض او ٢٠٪ مرهم كبريت ولا تستعمل صبغة اليود ومرهم الراسب مع بعضهما**

**وصف المرض:** القرع العسلي يشبه القرع الانكليزي وهو يصيب عادة فروة الراس ويمتاز بظهور قرف صغيرة او متوسطة الحجم لها رائحة بول الفئران ، والقرف ذات لون اصفر مرتفعة الحواف منخفضة فى الوسط . والشعر فى الاجزاء المصابة مريض مخلخل ثم يسقط وبعد شفاء هذه المواضع تتكون ندبة خالية من الشعر تماما والمرض يستمر لمدة سنوات ولكن العلاج الناجع يقلل تطور المرض كما يقلل حدوث الندب

## تنيا الذقن ( قوباء الذقن )

Tinea Barbae

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اذا ما اشتبهت فى وجود هذا المرض فحاول الا تكون سببا فى عدوى غيرك بالا تتركه يستعمل ادوات حلاقتك مثلا كالموسى والفوطة وغيرهما وقم بتطهير هذه الآلات بعد كل استعمال**

**٢ ــ اسرع باستشارة الاخصائي وان تعذر وجوده فاتبع ما يستعمل مع القرع الانجليزي**

**وصف المرض:** هذا المرض ينتج عن عدوى بالفطر فيحدث التهابا حول بصيلات شعر الذقن وهو اكثر مقاومة للعلاج من القرع الانجليزي بالراس او الجسم ولكن لحسن الحظ اقل انتشارا . ويكثر بين مرضى مستشفى الامراض العقلية . ويظهر المرض كعقد سطحية فى بادىء الامر وبعد ذلك تكبر هذه العقد وتكون اكثر عمقا لان الفطر ينمو فيتعمق فى بصيلات الشعر . والالتهاب ، مع انه يشمل جميع الجلد الا انه يكون اكثر وضوحا فوق العقد التي تحاول ان تتكون فى مجموعات وعادة يوجد فى وسط كل عقدة شعرة مقصفة مخلخلة يسهل رفعها ويصحب المرض هرش ( حكة ) شديد وقد يكون هناك ألم بسيط وقد تصاب الذقن بالمكروب السبحي مسببة مرضا يشبه الى حد كبير مرض فطر الذقن ولكنه يحتاج الى علاج مختلف . ولهذا يجب استشارة الاخصائي لان العلاج الشخصي كثيرا ما يخيب .واحسن ما يفعله الطبيب هو العلاج باشعة اكس

## تنيا الجسم ( قوباء الجسم )
Tinea Circinata

**ما يجب عمله :**

**١ ــ استعمل غسول الكالامينا مرة كل ساعتين نهارا اما في الليل فاستعمل مرهم هوتيفيلد المخفف الى النصف مضافا اليه ٥ ٪ كبريت**

**٢ ــ اقلل من تناول السكريات**

**وصف المرض :** هذا المرض يصيب الجلد وسببه العدوى بالفطر وخاصة جلد الوجه والرقبة والجذع والاذرع والارجل ويمتاز بظهور بقع حمراء دائرية او مختلفة الشكل مكسوة بقشور والبقع صغيرة في بادىء الامر ولكنها تكبر بسرعة وللبقع ميل الى الشفاء في الوسط مكونة بذلك دوائر ذات حافة مرتفعة مكسوة بحبيبات وحويصلات وقد يصل قطر الدائرة الى بوصتين وقد لا تشفى البقعة في وسطها فتظهر على شكل بقعة ملتهبة تعلوها قشور ولا يصحب هذا المرض اعراض اللهم الا هرش ( حكة ) بسيط .

## التنيا الوركية
Tinea Cruris

**ما يجب عمله :**

**١ ــ العمل على حفظ الموضع جافا وباردا وذلك بارتداء ملابس فضفاضة حيث ان الحرارة والرطوبة تساعدان على نمو الفطر**

**٢ ــ قبل الذهاب الى النوم يعمل حمام برمنجنات نصفي بنسبة ١/٣٠٠٠ الى ١/٥٠٠٠ ثم يجفف الجلد جيدا ثم يستعمل مرهم هوتفيلد المخفف الى النصف . وفي الصباح من كل يوم توضع بودرة تلك تحتوي على ١٪ سلسليك**

**وصف المرض :** تظهر على شكل بقع بنية اللون او حمراء مكسوة بقشور قليلة وحافة البقع مرتفعة وعليها حويصلات . ويصيب المرض عادة الجزء الداخلي لأعلى الفخذ والصفن وما جاوره أي حول الشرج وأعضاء التناسل ومن الاسباب المهيئة لهذا المرض هو الحرارة والرطوبة وكثرة العرق واحتكاك الملابس وهذا المرض يكثر في المناطق الحارة ويكون مصحوبا بهرش ( حكة ) بسيط وبعض الم بسيط كذلك



حالة تبين تنيا الراس

## تنيا الراس ( القرع الانجليزي )

Tinea Capitis (Ring Worm of Scalp)

**ما يجب عمله :**

١ ـ احلق شعر الجزء المريض او يستحسن انتزاع الشعيرات . وكل صباح اغسل الراس ثم استعمل ما ياتي :

| | |
|---|---|
| سلسليك | ١,٥ |
| صبغة يود مخففة الى النصف | ٣٠ |

٢ ـ كل مساء استعمل مرهم هويتفيلد المخفف الى النصف ولاحظ عدم وجود اليود قبل استعمال المرهم ( اليود المستعمل صباحا عادة يتبخر قبل المساء )

٣ ـ البس قلنسوة بيضاء لتغطية الراس وقم بغليها يوميا لمدة ٥ دقائق قبل استعمالها

٤ ـ قلل من تناول المواد السكرية

٥ ـ في الحالات المستعصية ربما يلزم العلاج بالاشعة السينية

**وصف المرض** : يظهر المرض على هيئة بقع صغيرة دائرية حمراء اللون مغطاة بقشور وحويصلات ثم تكبر البقع بسرعة وتصير رمادية اللون ذات حواف محدبة وكثيرا ما يزول الشعر . وتندر ، ان لم تنعدم ، الاصابة بهذا المرض بعد سن البلوغ . واذا ما تعددت البقع فانها قد تتجمع اثناء انتشارها وتسبب بذلك بقعا كبيرة مختلفة الشكل . والشعر في هذه البقع يصبح جافا مقصفا فاقدا لمعانه ويتساقط تاركا جذورا قصيرة يسهل انتزاعها . وقد تحدث ثعلبة ( حيث لا يوجد شعر مطلقا ولكنها غير مستديمة ) وقد يصحبه هرش ( حكة ) بسيط مستمر والمرض قابل لشفاء خلال بضعة اشهر وحتى اذا لم يعالج فانه يشفى عند سن البلوغ

# الامراض الالتهابية

## ورم الحاسية
Angioneurotic Edema

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يغمس الموضع بمحلول بارد خفيف من النشاء**

**٢ ـ تؤخذ حبوب الايفيدرين ٢/١ قمحة او يحقن المريض بالادرنالين ولكن يجب هنا استشارة الاخصائي الذي يتأكد من خلو المريض من ضغط الدم وخلافه وقد يستعمل الطبيب حقن الكالسيوم والعقاقير ضد الهستامين وغير ذلك**

**وصف المرض** : يتميز بوجود ورم ينمو سريعا ويصيب عادة الشفتين والجفون او الاذنين وقد تنتج عنه الوفاة اذا اصاب الحنجرة

## الاكزيما
Eczema

**ما يجب عمله :**

**١ ـ نظم الامعاء بتعاطي الكثير من الفواكه الطازجة والخضروات والسوائل وهذه الطريقة احسن من تعاطي الملينات**

**٢ ـ احذف من الطعام كل ما عسر هضمه ولاحظ الاطعمة التي تزيد الحالة شدة فتجنبها وقلل من ملح الطعام ، كما يستحسن عدم تناول السمك ولحم الخنزير والحلويات والشوكولاتة والاطعمة المقلية ، وتجنب المشروبات كالقهوة والشاي والخمر**

**٣ ـ اعط الجسم راحته فقلل من السهر والعمل واضطراب البال**

٤ ـ قلل من استعمال الماء والصابون على الاجزاء المصابة من الجلد ، ومن المستحسن تنظيفها بزيت الزيتون وبالاخص اذا لزم تليين القشور

٥ ـ ابحث عن بؤر الصديد الكامنة فى الجسم واعمل على ازالتها

٦ ـ فى حالات الاكزيما الحادة الحمراء والفقاعية استعمل بالنهار كمادات مبللة بمحلول برمنجنات البوتاسيوم ١ : ٨٠٠٠ او محلول خلات الالومنيوم ( محلول بورو ) المخفف الى ٢٠٪ . كما يمكن استعمال الغسولات ايضا بالنهار مثل غسول الكلامينا المعتاد المضاف اليه قدر متساوٍ من زيت الزيتون . ويستحسن استعمال بودرة بالليل مثل الوصفة الآتية :

| | |
|---|---|
| حامض البوريك | ٢ |
| اكسيد الزنك | ١٠ |
| بودرة تلك | ١٨ |

٧ ـ اذا استمرت حالة الاكزيما الحمراء اكثر من اسبوعين او اذا تحولت الفقاعات الى أورام حمراء بدون قشور فيستحسن استعمال احد المراهم الآتية ثلاث مرات يوميا :

ا ـ

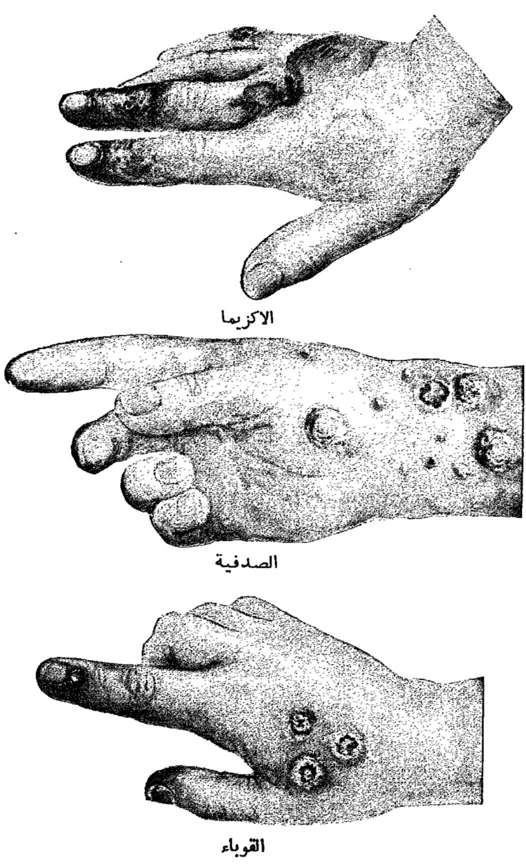
| | |
|---|---|
| اكسيد الزنك | ٧,٥ |
| طباشير مرسب | ٧,٥ |
| زيت بذر الكتان | ٧,٥ |
| ماء جير | ٧,٥ |

ب ـ

| | |
|---|---|
| حامض السلسليك | ١ |
| اكسيد ازنك | ١٢ |
| نشاء | ١٢ |
| بترولاتم | ٢٥ |

حـ ـ

| | |
|---|---|
| اكتيول | ١ |
| اكسيد الزنك | ٨ |
| بترولاتم | ٢٠ |



الاكزيما

الصدفية

القوباء

**بعض الامراض الجلدية**

٨ ــ فى الطور القشري يستحسن استعمال مراهم منبهــة . ويمكن استعمال احد المراهم الآتيــة مرتين يوميــا :

أ ــ

| | |
|---|---|
| حامض السلسليك | ١ |
| قار الصنوبر | ١ |
| اكسيد الزنك | ٥٠ |
| بترولاتم | ١٥٠ |

ب ــ

| | |
|---|---|
| حامض السلسليك | ١ |
| مسحوق الكبريت | ٣ |
| شمع ابيض | ٦ |
| لانولين (دهن صوف ايدرائي) | ٣٠ |
| بترولاتم | ٥٠ |

حـ ــ

| | |
|---|---|
| ريزورسينول | ١ |
| شمع ابيض | ٤ |
| لانولين (دهن صوف ايدرائي) | ٢٠ |
| بترولاتم | ٣٠ |

٩ ــ قد تفيد مركبات ضد الهستامين مثل حبوب نيوهستامين ونيوانترجن وبايربنزامين بمقدار ٣ ــ ٦ حبات يوميا ، وهذه تساعد على تقليل الهرش ( الحكة ) . ويجب تعاطيها تحت ارشاد الطبيب . كما يمكن تعاطي مركبات الكلسيوم بالوريد او بالعضل

١٠ ــ اذا استعصت الحالة فاستشر الاخصــائي الذي قــد يستعمل عقاقير اخرى او الاشعة البنفسجية او السينية

**وصف المرض:** الاكزيما هي التهاب فى الجلد ولكنه غير معدٍ ويمتاز بحكة والم واحمرار يتبعهظهور حويصلاتترشحسائلا اصفر لزجا وهي تغطى بقشور رفيعة او سميكةويعتبر بعضالمؤلفينالاكزيما انها مجموعةامراض متصلة ببعضها وبعضهم يعتبرها مرضا واحدا والبعض الاخريعرفها بانها التهاب فى الجلد غير معلوم سببه. تبدأ الاكزيما العادية بالطور الاحمراري

المصحوب بحكة والم واحمرار الجلد ثم يعقبه الطور الحويصلي حيث تظهر حويصلات على هذا السطح المحمر وبعض هذه الحويصلات او كلها قد يتحول الى بثرات ثم ينفجر ويسيل منه صديد او سائل السيرم اللزج. وفى اثناء هذا الرشح يسمى المرض «بالاكزيما الباكية». وعادةتجف الحويصلات والبثور لتكون قشورا . وكثيرا ما تكون الاكزيما جافة وتظهر على شكل احمرار وثخانة فى الجلد تعلوه او لا تعلوه قشور والطور الجاف القشري عادة يمكث مدة طويلة . وفى جميع الحالات يكون الجزء المصاب غير محدد الحواف . والهرش (الحكة) الشديد المستمر المصحوب بالم يضايق الشخص المريض ويصاحبه فى جميع اطوار المرض . ومن الاسباب الموضعية للاكزيما هي المهيجات الكيماوية مثل الصبغات المختلفة والمطهرات والصابون القلوي التأثير او المهيجات الحرارية مثل البرد والعواصف والرياح القوية واشعة الشمس والمهيجات الميكانيكبة مثل الهرش ( الحكة ) والاحتكاك والضغط او الطفيليات . ومن الاسباب العامة المهيئة للاكزيما الاجهاد العصبي والراحة غير الكافية واخطاء التغذية وعسر الهضم والخطأ فى الاخراج ونقص مقاومة الجسم والتهاب الكلى والسكر وفى بعض الاشخاص يبدو ان هناك حساسية شخصية وتكون هذه عادة وراثية ويمكن الكشف عنها بواسطة مجموعة من التجارب الجلدية للحساسية . وحساسية الطعام من أهم اسباب الاكزيما فى الاطفال . وهذا المرض يمكن ايقافه او علاجه فى أي طور من اطواره . ولكن اي طور يمكن ان يزمن ويستمر مدة طويلة

## الحمراء العقدية

Erythema Nodosum

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب ان يلازم المريض فراشه حوالي اسبوعين دون ان يمارس اي عمل مجهد**

**٢ ــ يلاحظ الا يكون هناك عسر هضم ويعالج اي اختلال فى الامعاء او فى الجهاز البولي**

**٣ ــ كل الادوية المستعملة موضعيا لا تجلب الشفاء التام بل تساعد على التقليل من مضايقات المرض . ومن المراهم المستعملة مرهم**

**اكتيول ( المرهم الاسود )**

**٤ ــ يجب استشارة اخصائي لمعرفة سبب المرض وبعد الشفاء يجب مراقبة المريض لانه يكون غالبا عرضة للالتهابات الرئوية او الدرن الرئوي**

**وصف المرض :** هو التهاب حاد يمتاز بعقد حمراء مؤلمة عند لمسها وتظهر هذه العقد فى مجموعات وعادة على الساق ولكن تظهر على الساعد وتكون مصحوبة بحكة شديدة وألم . وقطر العقدة يتراوح بين ١,٢ ــ ٥ سم ويكون ظهور هذه العقد مصحوبا بارتفاع بسيط فى درجة الحرارة وفتور عام وآلام روماتزمية وبالفحص الجيد نجد ان المريض يشكو من لوز ملتهبة او روماتزم او سل او بعض الحميات أو الامراض المعدية ولهذا كان استدعاء الطبيب لازما عند ظهور هذا المرض

## الارتكاريا ( الحكة او مرض الشري )
Urticaria

**ما يجب عمله :**

**١ ــ حاول معرفة سبب الاصابة وتجنب هذا السبب فى المستقبل**

**٢ ــ خذ حوالي ١٥ جرام ملح انجليزي كشربة ملح**

**٣ ــ خذ حقنة شرجية منظفة مقدارها لتر ماء دافىء وتحتوي على ملعقة كبيرة من الصودا**

**٤ ــ لتلطيف الحكة ضع محاول مركز من الصودا ( بيكربونات الصوديوم ) على البقع الجلدية المصابة مرة كل ساعتين . او استعمل المحلول الآتي :**

| | |
|---|---|
| **ثيمول** | **١** |
| **جلسرين** | **٨** |
| **كحول ٩٥٪** | **١١٠** |
| **مــاء** | **١٠٠** |

**٥ ــ امتنع عن استعمال القهوة والشاي والمشروبات الروحية . وفى الحالات الشديدة لا تتناول اي طعام مع استثناء المــاء لمدة ٢٤ ساعة ثم بعد ذلك تناول الاطعمة السهلة الهضم لعدة ايــام**

**٦ ــ لا تأكل السمك ، الجبن ، الشوكولاتة ، البصل ، الثوم ، الطماطم ، الفراولة ، التوابل ، الحوادق ، البيض ، الموالح من الفاكهة ،**

**الشمام ، لحم الخنزير**

**٧ ـ استشر الطبيب فى الحالات المستعصية فانه توجد ادوية لا يمكن استعمالها الا بواسطة الطبيب**

**وصف المرض :** الحكة تنتج عن تسمم داخل الجسم او خارجه ويؤثر هذا التسمم فى الاوعية الدقيقة فيجعلها تتمدد ويرشح منها سائل الى داخل الجلد فى المواضع التي سوف ترتفع وتصير اكالة بحدة وجزء الجلد الملاصق لهذه البقعة يبدو محمرا ويقل الاحمرار نحو مركز البقعة ويبلغ قطر البقعة من ٠,٦ ـ ٢,٥ سم ، ولكن قد تكون اكبر . وتمكث البقعة دقائق معدودة قد تطول الى ساعات عدة ثم تختفي ولا تترك خلفها اثرا ولكن سرعان ما تظهر بقع اخرى . والهرش ( الحكة ) الذي يجلب راحة وقتية يسبب تهيجا فى الجلد تنتج عنه اورام كبيرة والسم الذي يسبب الارتكاريا عادة لا يسببها فى كل انسان بل فى الشخص الذي عنده استعداد . واكثر المنابع لهذا السم هي بعض عناصر الغذاء . واذا لم يتسبب المرض من المهيجات الخارجية او السيرم او الادوية فانه يكون عادة من تعفن بالامعاء ولهذا يكون الغرض من العلاج هو تطهير الامعــاء

## حصف الثنيات

Intertrigo

**ما يجب عمله :**

**١ ـ نظف الموضع ( ثنيات الجلد ) بقطعة من قماش ناعم وقليل من الماء الفاتر ولا بأس من استعمال قليل من الصابون اذا لزم على ان يغسل جيدا بعدها ثم جفف الموضع وانثر عليه البودرة المكونة مـن كميات متساوية من اكسيد الزنك والنشاء او استيارات الزنك والتلك**

**٢ ـ حاول ان تمنع احتكاك سطحي الجلد المتقابلين فى الثنيات بوضع قطعة من القطن عليها الكثير من المسحوق لتفصل السطحين عن بعضهما وحاول ما امكن تجنب كل حركة من شانها احتكاك السطحين المتقابلين**

**وصف المرض :** بقعة فى الجلد سطحها مسلوخ حمراء اللون رطبة مصحوبة بالم . والمرض يكثر فى الاطفال وذوي البدانة من الكبار . بالرغم من ان احتكاك سطحي الجلد المتجاورين اهم اسباب حدوث المرض الا ان احتكاك

الملابس على الجلد قد يسببه ايضا . وقد يزداد الالم شدة . ومما يساعد على حدوث هذا المرض هو تراكم الاوساخ والعرق وخاصة فى الجو الحـار ولذلك فالوقاية خير من العلاج بالعمل على حفظ الثنيات جـافة نظيفة

## داء الفقـاع
Pemphigus

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب العناية بصحة المريض كثيرا فيعطى طعاما مغذيا غنيا بالفيتامينات خاصة فيتامين (( د )) كما يجب ان يعطى قسطا كبيرا من الراحة وفى الحالة الشديدة يجب ملازمة الفراش**

**٢ ـ تفتح الفقاعات بابرة او دبوس معقم كلما ظهرت ثم يرش حولها بودرة مكونة من سلفا ثيازول واستيارات آلزنك والنشاء والتلك بكميات متساوية من كل ، بعد خلطها جيدا**

**٣ ـ يوضع المريض فى حمام من محلول برمنجنات بنسبة ١ : ٥٠٠٠ لمـدة ساعة مرة كل يوم على الاقل . هذا المرض خطر قد يؤدي الى الموت فاسرع الى استشارة الاخصائي الذي قد يستعمل الزرنيخ وحقن الكالسيوم ونقل الدم او السيرم او الكورتيزون**

**وصف المرض :** هو مرض حاد او مزمن يمتـاز بوجود حويصلات تظهر فجأة على الجلد الطبيعي والمرض مصحوب باضطراب عام فى الجسم تختلف شدته وتصحبه حكة والام بسيطة ويختلف حجم الفقاعة فبعضها فى حجم الحمصة وبعضها فى حجم البيضة ويختلف عددها ايضا فقد تكون قليلة العدد او كثيرة وقد تظهر واحدة واحدة او فى مجموعات . وغطاء الفقاعة رقيق ومشدود وتحوي الفقاعة سائلا شفافا يشبه سيرم الدم ولكن هذا السائل يتحول فيصير عكرا وفى بعض الاحيان يصير دمويا وقد تنفجر الفقاعة وتتكون قشرة سميكة تغطي السطح المسلوخ . والمرض قد يمتد لعدة اشهر او سنين ويجب ان يكون هذا المريض تحت اشراف الطبيب لان هذا المرض كثيرا ما يؤدي الى الوفاة . والنوع الحاد من المرض قد يكون سببه عدوى بشيء لم يعرف كنهه حتى الآن ويحتمل ان يختلف من حالة الى اخرى . اما النوع المزمن فيعتقد بعض الاطباء ان مصدره الامعاء ولكن حتى الان ليست هناك

فكرة حقيقية عن سبب او اسباب المرض

## حمو النيل

**ما يجب عمله :**

**١ ــ تجنب استعمال الصابون لغسل الموضع المصاب واستعض عنه بمــاء النشاء**

**٢ ــ اعمل على حفظ الموضع جافــا ورشه بكثرة بمسحوق استيارات الزنك او النشاء مع الحذر بالا تستنشق المركب الاول**

**وصف المرض :** هذا المرض يمتاز بظهور طفح احمر مصحوب بعــدة حبوب وحويصلات ويظهر بكثرة فى الرضع وذوي البدانةمن الاشخاص. والمريض ينتابه هرش (حكة). واهم الاسباب الخارجية للمرض هو الجو الحار وارتداء ملابس بكثرة او ملابس التدفئة . وان استعمال الخمر يساعد على ظهوره وبالعلاج الجيد يختفي الطفح فى بحر اسبوع او اقل

## الصدفيــة
Psoriasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ قلل من تناول السكريات وتجنب القهوة والشاي والدخــان والكحول وتناول بكثرة الفواكه الطازجة واحرص على ان يكون غذاؤك حاويا على كمية كبيرة من الفيتامينات وخاصة فيتامين (( د )) الذي تجده بكثرة فى زيت السمك ويكفي القليل منه**

**٢ ــ لا تهمل الاسماك وانما عالجه بتناول كثير من الفواكهة الطازجة والخضروات ولا تستعمل مطلقا الزيوت المعدنية**

**٣ ــ ارفع القشور باستعمال حمام بيكربونات الصودا اذا كان المرض منتشرا فى معظم اجزاء الجسم او الماء والصابون والفرشة والليفة**

**٤ ــ استعمل مرهم كريزاروبين بنسبة ٥٪ الى ١٠٪ مرة او مرتين يوميا وحذار من ان يقرب المرهم العين والا التهبت مع ملاحظة ان المرهم يصبغ الملابس الداخلية والفراش بلون احمر . وكثرة استعماله ربما تسبب زلالا فى البول واذا ظهر المرض حول الوجــه او الرأس استبدل هذا المرهم بمرهم القطران بنسبة ٣٪ او مرهم الراسب الابيض بنسبة ٥٪ وعرض جسمك لاشعة الشمس ما امكن**

**وصف المرض:** هو التهاب مزمن فى الجلد يتميز بوجود بقع محددة تماما

حمراء اللون وجافة كبيرة الحجم مكسوة بقشر كثيف فضي وتكثر البقع فى الراس وعلى الركبتين والمرفقين والاظافر واسفل الظهر ولو ان الجذع قد يصاب ايضا،وفي الحالات الشديدة يعم المرض جميع الجسم. والقشر الفضي الذي يميز هذا المرض يتساقط باستمرار وبهذا يسهل معرفة المرض. واذا ما حككنا اي بقعة مرات متعاقبة فان الدم ينفجر من نقط على سطح الجلد الملتهب ولا يوجد دليل واضح على ان الصدفية معدية او يمكن انتقالها الى الاخرين بالملامسة . وقد يصحب هذا المرض هرش ( حكة ) بسيط ولكنه لا يسبب عرضا مرضيا وتزداد شدة المرض عادة في الشتاء ورغم ان المرض مزمن ويستمر مدة طويلة الا انه قد يختفي بدون علاج لمدة كبيرة ولو انه يعود ثانية بعد ذلك . وقد استعمل فى علاج هذا المرض عدة مراهم وغسولات وعقاقير اخرى ولكن لم ينجح ايها فى شفائه ولو انه قد يؤدي الى تحسن وقتي وان تحسين الصحة العامة للمريض وتقويم عاداته السيئة أهم جزء من العلاج ولو ان لعلاج الاشعة السينيّة والبنفسجية فوائد كبيرة فى علاج المرض

## التهاب الجلد الدهني
Seborrheic Dermatitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ قلل من تناول المواد الدهنية والنشوية وخذ مركبات فيتامين (( ب )) المركب وخاصة فيتامين ريبوفلافين**

**٢ ــ اذا امكن اعمل اختبار اكسجين فاذا ظهر انه تحت الطبيعي فتناول اقراص الغدة الدرقية ولكن تحت اشراف وارشاد الطبيب**

**٣ ــ اذا وجد قشر الشعر استعمل ما ياتي : سلسليك ١ ، كبريت مرسب ٥ ، كولد كريم ٥٥ . وفى الصباح يغسل الراس بالماء الفاتر والصابون لازالة المرهم وبعد ذلك يعمل شامبو ثلاث مرات يوميا مع تدليك فروة الراس جيدا بواسطة غسول مكون من كلورور الزئبق ١/٢ ، فينيك ١ ، زيت خروع ٣ ، روح حمض الفورميك ( النمليك ) ١٠ ، كحول ( ٧٥٪ ) ٢٢٥**

**٤ ــ اذا وجدت القشور الزيتية السميكة فتغسل الراس بالماء والصابون بعد كل عملية شامبو ولا تدلك فروة الراس عكس الحالة السابقة**

**٥ اذا كانت الاصابة بالجسم او الوجه فاتخذ ما ياتي : ( أ ) دلك الجلد بمرهم كبريت ٥٪ كل ثاني ليلة قبل النوم ( ب ) دلك الجسم بالغسول الابيض ( ج ) عقم جيدا مشط الراس مرة كل اسبوع على الاقل ولا تستعمل فرشة الرأس لانها صعبة التعقيم وتساعد على عودة المرض**

**٦ ـ استشر الاخصائي الذي قد يستعمل الاشعة السينية او الاشعة البنفسجية او غيرهما**

**وصف المرض :** التهاب الجلد الدهني منه نوع معروف يسمى بقشر الشعر والاخير يتميز بميل الى الهرش ( الحكة ) مع وجود قشر فى الرأس ، وقد يصيب الالتهاب الجلدي فى بعض الاحيان الوجه والرقبة والصدر والابط وحول اعضاء التناسل . وقد وضع هذا المرض ضمن امراض الالتهابات الجلدية لانه يشبهها الى حد كبير وثانيا لانه يسبب التهابا خفيفا مستمرا في الجلد . وفي العادة قليل من الناس لا يصابون بهذا المرض واذا ما اصاب المرض الجسم فانة يتميز بظهور قشور دهنية تختلف عن قشور الرأس . والجلد تحت هذه القشور يكون ملتهبا خفيفا واكثر سمكا من العادة . ومضايقات المرض الوحيدة تتمثل فى الميل الخفيف الى الحك وقد اجمع العلماء اخيرا على ان قشور الشعر معدية ولكن المكروب المسبب غير معلوم كنهه هل هو بكتريا او فطريا

## حرق الشمس

Sunburn

**ما يجب عمله :**

**١ ـ استعمل غسول الكالامينا ، وكذلك الاشعة تحت الحمراء مباشرة قد تعطي بعض الراحة من الالم او غمس الجسم فى ماء بارد تزاد حرارته تدريجيا بماء ساخن . واذا كان الحرق شديدا او الجزء المصاب كبيرا وجب ان يلازم المريض الفراش ويستدعى الاخصائي**

**٢ ـ قبل التعرض لاشعة الشمس يمكن استعمال المرهم الاتي كوقاية ضد الاصابة بحرق الشمس : اكسيد ازنك ٢ ، جلسرين ٤ ، كلورور الكينين ٦ ، مرهم ماء الورد ٣٠**

**وصف المرض :** هو التهاب فى الجلد يمتاز بوجود احمرار والم نتيجة

لطول التعرض لاشعة الشمس ويحتاج الى وصف قليل لان كل انسان منا يعلم ماهية هذا المرض وما سببه. وحرق الشمس الشديد اذا ما اصاب جزءا كبيرا من الجلد يصبح ضارا ولو ان معظم الناس لا يقدرون ذلك والحالات الشديدة قد تجعل الانسان يلازم فراشه وقد تؤدي الى الوفاة. وفى هذه الحالات الاخيرة حيث يصيب المرض جزءا كبيرا من سطح الجلد يكون مصحوبا بارتفاع فى درجة الحرارة وظهور اعراض التسمم ربما يكون نتيجة لهدم الطبقات السفلى من الجلد بعد تأثير اشعة الشمس ، وقد تتصلب عضلات المريض وتتقلص فتعوق حركته وهذا يظهر عادة بعد مدة من الزمن

## التشوهات

Malformations

### الوحم

Hemangioma

**ما يجب عمله :**

**١ ــ لا تحاول استعمال العقاقير المنزلية لان الاخصائي قد يستعمل علاج الثلج بثاني اكسيد الكربون او التجليط بالكهرباء وقد يستعمل اشعة اكس او الراديوم او الحقن او غيره**

**وصف المرض :** هذا المرض عبارة عن مجموعة شبكية من شعيرات دموية دقيقة للجلد قرمزية اللون . وفى الحالات البسيطة يكون الجلد املس طبيعي المظهر الا من وجود هذه الاوعية الدقيقة عليه . اما فى الحالات الشديدة فقد يتضخم الجلد او قد تظهر عليه واحدة او اكثر من الحويصلات الدموية . وقد يظهر المرض على شكل ورم مختلف الشكل قبيح المنظر له فص او اكثر . وقبح المنظر اهم مضار هذا المرض . وهذه الاورام قليلا ما تتحول الى اورام سرطانية ولا تؤثر فى الصحة العامة للجسم الا اذا صوحبت او ضوعفت بعدوى ثانوية

### الخال ( الشامة السوداء )

Mole

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اسرع باستشارة الاخصائي ليزيل هذا الورم وخاصة اذا كان حالك السواد او بدأ يتغير فى اللون او بدات تظهر عليه علامات التهابات وصار موجعا وهنا يتحتم سرعة ازالة الخال والا تحول الى مرض خبيث قد يقضي على الحياة**

**وصف المرض ،** يظهر المرض عادة فى الطفل اثناء ولادته او يظهر مبكرا فى حياة الانسان وقد تكبر الخال كثيرا مع مضي الزمن ولو انها لا تؤثر فى حياة المريض بغير قبح منظرها الا ان بعضها يتحـول الى مرض سرطاني ينتشر بواسطة الدم الى اي موضع فى الجسم وقد تؤدي الى الوفاة . وهذا المرض خاصة الاسود منه او الاسود الازرق او البني والمعرض للتهيجات الخارجية هو اكثر الانواع قابلية للتحول الى ورم خبيث ، وللاحتياط وجب ان يزال تماما لان الازالة غير الكاملة او على دفعات تهيج المرض فتساعد بذلك على تحوله الى مرض خبيث وايضا تساعد على انتشاره بواسطة الدم ولذلك يجب ان تتركه حتى يمكن للاخصائي ازالتـه كاملا . وهـذه الخيـلان يمكن ازالتهـا بواسـطة الكهرباء التي تقتل وتجفف الانسجة

# امراض جلدية منوعة

## تساقط الشعر

Alopecia

**ما يجب عمله :**

**١ ــ لا تنتظر الشفاء اذا ظهر الصلع ولكن اتباع ما ياتي قد يؤخر ظهور الحالة او يبطىء تقدمها :**

**ا٠ اغسل شعر الراس بالماء والصابون الجيد مرتين فى الاسبوع اذا كان شعر الراس دهنيا ومرة اذا كان الشعر جافا واعمل على غسله جيدا ثم تجفيفه وبعد الجفاف استعمل اي مقو جيد للشعر**

**ب٠ من آن لاخر بلل الشعر بمحلول الليمون او الخل**

**ج٠ ان تدليك فروة الرأس مستحب ولكنه غير مستحب فى الحـالات الدهنيـة**

**د٠ تجنب استعمال امشاط وفرش غيرك**

**٢ ــ لا تكثر من الاطعمة المحتوية على المواد الدهنية والنشوية والحلوى ويستحسن تناول فيتامين (أ) ٢٥٠٠٠ وحدة فى الحبة وتؤخذ حبة فى الصباح واخرى فى المساء . وايضا استعمل مستحضرات فيتامين ( ب ) المركب**

**وصف المرض :** سقوط الشعر او الصلع قد يظهر فى بقع او يعم الجسم وقد يكون نتيجة لالتهاب الجلد الدهني او قشر الشعر او مرض الزهري

او العدوى بالمكروب والفطريات والفيروس ، ووقت ونوع ظهور الصلع العادي وراثي ولكن قد يعقب حمى حادة او ينتج من تناول بعض الادوية والمركبات الكيماوية اما داخليا او خارجيا وقد ينتج عن التعرض لاشعة اكس او الحروق وقد يتسبب عن اختلال فى بعض الغدد الصماء وخاصة الغدة الدرقية والغدة النخامية او قد ينتج عن صدمة عصبية ولذلك فاكتشاف السبب فى أي حالة مسألة صعبة وان العلاج الموضعي لشعر الرأس يكون بلا فائدة الا اذا عرف السبب . وتوجد هناك بعض اسباب اساسية وكثيرا ما تكون غير قابلة للشفاء ولكنها تكون سببا فى الصلع فلذلك فكل الاموال المنفقة فى الادوية المعلن عنها تذهب هباء اذا لم يعرف هذا السبب الاساسي ويعالج وفى كثير من الاحوال يقتضي الامر اشراك اخصائي باطني وحتى بهذا يظل الامل فى تحسن هذا المرض ضعيفا

## الكالو
## Callus

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب الا تعرض الكالو للضغط وعليك بلبس حذاء واسع او عمل فتحة يظهر منها الكالو**

**٢ ــ كل يوم استعمل : حامض سلسليك ١,٥**
**حامض اللبنيك ١,٥**
**كولوديون ١٢**

**٣ ــ قبل ان تضع العلاج السابق قم بكحت الكالو لازالة الاجزاء التي لانت من العلاج السابق وكرر هذا حتى تأتي على اخر الكالو .**

**وصف المرض :** هذا المرض ما هو الا قطعة سمكت وتصلبت فى قشرة الجلد بسبب الضغط والاحتكاك وشكل البقعة وموضعها معروف للجميع ويندر ان تسبب الما او مضايقة ولكي يكون العلاج كاملا وجب ان يزال السبب

## عين السمكة او مسمار الرجل
## Corn

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب ان يكون الحذاء عريضا من الامام مصنوعا من جلد مرن والا تكون الكعب عالية**

**٢ ــ ضع حول المسمار قطعة دائرية من الليف او الفل او اللباب حتى تحميه من الضغط**

**٣ ــ استعمل كل يوم العلاج السابق الذي استعمل مع الكالو وهو العقار المكون من السلسليك وحمض اللبنيك والكلوديون لمدة اسبوع . ثم انقع الجزء المصاب في ماء ساخن وكرر العملية لمدة ١٥ يوما وبعد ذلك الوقت تجد انه من السهل رفع المسمار اما اذا تعذر رفعه بسهولة فكرر الدواء السابق متبوعا بالماء الساخن وحاول رفعه مرة ثانية . واذا استعصت الحالة فعليك بالاخصائي الذي قد يقوم باستعمال الادوية والاجهزة المستعملة مع الكالو**

**وصف المرض :** مرض يشبه الكالو فى المنظر والسبب ولكن بينما يظهر الكالو على اي موضع من الجلد نجد ان عين السمكة توجد دائما على القدم وعادة على الاصبع الاخيرة والشخص الواحد قد يكون عنده اكثر من عين سمكة واحدة . وعين السمكة اقل اتساعا من الكالو وشكلها كمخروط رأسه الى الداخل . وهذا هو السبب فى ان المرض الاخير مؤلم عند الضغط عليه ، والنوع المسمى بعين السمكة اللين يوجد دائما بين اصابع القدم حيث ان العرق والرطوبة يساعدان على حفظه مبللا .

## زيـادة الشعر
Hypertrichosis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اسرع باستشارة الاخصائي لعلاج الغدد الصماء**

**٢ ــ لا تحاول استعمال العقاقير المنزلية لانها لا تجدي نفعا وكل العقاقير المعلن عنها لازالة الشعر لا تخلو من الضرر**

**٣ ــ يستطيع اخصائي الجلد ازالة الشعر الزائد بواسطة ابرة كهربائية ولكن هذه العملية تحتاج الى عناية خاصة وجهد كبير**

**٤ ــ ان استعمال اشعة اكس مفيد فى ازالة الشعر ولكن اذا اعطيت الكمية اللازمة لازالة الشعر نهائيا فان هذا لا يخلو من ضرر محقق للجلد**

**وصف المرض :** عبارة عن كثافة نمو الشعر فى المواضع المشعرة او وجود شعر فى مواضع طبيعتها ان تكون خالية من الشعر ، وعادة يكون استعدادا وراثيا او اختلالا فى الغدد الدرقية والنخامية والغدد فوق الكلى او الغدد الجنسية او قد يكون نتيجة لظهور اورام فى هذه الغدد .

والاستعداد الوراثي لا يمكن استعمال شيء لعلاجه اما اختلال نشاط الغدد او وجود ورم بها فيمكن ارجاعه الى حالته الطبيعية بالحقن او بعد ازالة هذه الاورام وبذلك يمكن ارجاع حالة الشعر الى اصلها ، وزيادة الشعر فى النساء كما فى الرجال ما هي الا عرض من اختلال نشاط هذه الغدد

## اضطرابات افراز العرق
Respiratory Disorders

هذه الاضطرابات منتشرة ولذلك وجب ذكرها هنا : فنقص العرق والعرق ذو الرائحة الكريهة او زيادة العرق هي أهم هذه الاضطرابات . ونقص العرق قد يكون سببه بطء فى عمل العصب السمبثاوي وهو عرض معروف فى مرض الجلد السمكي والصدفية الكثيرة الانتشار ونقص فيتامين « ا » . واذا ما عرف السبب وعولج امكن التغلب على هذا المرض ولكن هذا صعب المنال وفى العادة كل ما يمكن عمله لتخفيف المرض هو العمل على تهيئة الجو المحيط بالمريض واستعمال زبدة الكاكاو او الملطفات المختلفة لتقليل جفاف الجلد . والعرق ذو الرائحة الكريهة ينتج عن التعفن او العدوى بالبكتريا او التغيير الكيماوي فى العرق بعد افرازه على الجلد . وزيادة العرق قد تعم الجلد كله او يتركز فى مواضع كاليدين والقدمين وان اضطراب الجهاز العصبي او الخوف قد يسبب ذلك . واذا كان المرض بقعيا فقد يكون سببه زيادة نشاط ( محطة او اكثر من محطات العصب السمبثاوي ) . وفى بعض الامراض مثل السل والملاريا والحمى الراجعة ، ومرض زيادة الغدة الدرقية ومرض السكر يزداد العرق فى بعض الاوقات ، واذا امكن التغلب على السبب فاننا بذلك نستطيع علاج المرض ولكن هذا يتطلب علاجا فعالا لكل الامراض المسببة ويمكن العلاج باشعة اكس اذا كان المرض محددا ويتعذر ذلك اذا عم المرض الجسم لان الاشعة تعمل على وقف نشاط الغدد العرقية او تدميرها ، وهذا يكون خطيرا جدا اذا كان المرض منتشرا . والنظافة خير سبيل فى علاج زيادة العرق او العرق ذي الرائحة الكريهة ولذلك وجب اخذ حمام يوميا مع تغيير الملابس الداخلية ، وان استعمال غسول ٥٪ محاول الشب او سلفات الزنك فى ٧٠٪ كحول وتركه يجف على الجلد يساعد كثيرا ويمكن تكرار هذه العملية اذا لزم

الامر . ومن المساحيق المفيدة فى علاج زيادة العرق بالقدمين هو الاتي :

| | |
|---|---|
| سلسليك | ١ |
| كلورور الالومنيوم | ١ |
| مسحوق الشب | ٣ |
| مسحوق النشاء | ١٥ |
| مسحوق التلك | ١٥ |

ويمزج هذا المخلوط جيدا قبل الاستعمال

## الهرش ( الحكة )
Pruritus

**ما يجب عمله :**

**١ ـ قلل من تناول المواد الدهنية والسكرية والنشوية وتناول كثيرا من الماء وتجنب الخمور والشاي والقهوة**

**٢ ـ استعمل حمام الردة او بيكربونات الصودا او الخل او النشاء وبالتجربة داوم على استعمال افضلها . وبعد الحمام جفف الجلد جيدا بلطف دون تدليك . وتجنب ما امكن حمام الماء والصابون**

**٣ ـ يجب ان تكون الملابس الداخلية ناعمة اللمس حتى لا تهيج الجلد ويلاحظ عند غسلها ازالة الصابون ازالة تامة وذلك بغسلها مرة او مرتين بدونه او بنقعها فى محلول البوريك**

**٤ ـ استعمل غسول الكالامينا المضاف اليه ١/٢ ٪ فينيك من ثلاث الى اربع مرات يوميا واذا احدث استعمال هذا الغسول جفافا فى الجلد فاستعمل الآتي :**

| | |
|---|---|
| **منتول** | **٠,٢** |
| **فنيك** | **١** |
| **جلسرين** | **٢٠** |
| **كحول ٧٠٪** | **١٠٠** |

**٥ ـ اذا استعصت الحالة فلا بد من البحث عن سبب الهرش ( الحكة ) ولا يتاتى هذا الا بمعرفة الاخصائي الذي يبحث عن وجود امراض الكلى او الكبد كالصفراء او تعب فى الجهاز العصبي او غير ذلك**

**وصف المرض :** الهرش ( الحكة ) ليس مرضا ولكنه عرض لامراض واختلالات مختلفة وللقضاء عليه يجب علاج السبب ولكن ما

تقدم شرحه من العلاج يعطي فائدة مؤقتة

## الحكة حول الشرج

Pruritus Ani

**ما يجب عملـه :**

**١ ــ حافظ على نظافة الجلد حول فتحة الشرج وذلك بغسله جيدا بالمـاء الساخن بعد كل تبرز وكرر هذه العملية عدة مرات اذا لزم على الا تقل عن مرتين فى اليوم ، واستعمل القطن فى تجفيف الموضع فهو افضل من ورق التوائيت**

**٢ ــ يستحسن بعد كل تبرز ان تعمل حقنة شرجية مقدارها ١/٤ لتر ماء دافىء لاتمام النظافة**

**٣ ــ بعد غسل الموضع وتجفيفه استعمل المحلول الاتي : ــ**

| | |
|---|---|
| **فنيك** | **١** |
| **جلسرين** | **١٥** |
| **مـاء ورد** | **٨٥** |

**وبعد جفاف الغسول استعمل كمية من البودرة واعد استعمال البودرة كل ساعتين . والبودرة هي :**

| | |
|---|---|
| **سلسليك** | **٢** |
| **تلك** | **٥٨** |

**٤ ــ فى مساء كل يوم استعمل المركب الاتي :**

| | |
|---|---|
| **سلسليك** | **٢** |
| **كبريت مرسب** | **٤** |
| **كولد كريم** | **٦٠** |

**٥ ــ اذا استعصت الحالة على العلاج وجب استشارة الاخصائي الذي قد يستعمل الاشعة البنفسجية او السينية او بعض العمليات الجراحية بعد اكتشافه سبب المرض**

**وصف المرض :** هو عبارة عن هرش ( حكة ) كثيرا ما يصحبه احمرار وتسلخ وتشقق فى الجلد حول فتحة الشرج وقـد يكـون هـذا الهـرش ( الحكـة ) شـديدا للغـاية يتطلب علاجـا فعـالا ، وهنـاك اسباب عـدة لهذا المرض ولكن اهمها هو عـدوى طبقـات الجلد السطحيـة بواسطـة فطر خميري يسمى مونيليـا والعـرق

المستمر بين الاليتين يقلل من صلابة الجلد ومن متانته وبذلك يهيىء الفرصة للمكروبات والفطريات الموجودة باستمرار على الجلد لاصابته . ومهما كان سبب هذا الهرش ( الحكة ) فان أهم عامل فى العلاج هو العمل على حفظ هذا الجلد نظيفا جافا وقد يستلزم ذلك وضع قطعة من القطن الماص بين الاليتين للوصول الى هذه الغاية

# امراض الطفيليات

## قمل الراس
Pediculosis Capitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ كل مساء دلك الشعر بمحلول زيلول وبترولاتم بكميات متساوية ثم استعمل غطاء للشعر لمدة ثلاث ليال ٍ وفى كل صباح من هذه الايام الثلاثة يغمر الشعر بمحلول ٢٥٪ من بنزوات البنزيل . وقبل استعمال هذا المحلول يجب غسل الشعر جيدا بالماء والصابون مع الاحتراس من ان يدخل المحلول عينيك**

**٢ ــ بعد مضي اسبوع اختبر شعر وفروة الرأس جيدا ؛ اذا وجد القمل كرر العملية**

**وصف المرض :** مرض سببه وجود قمل بالرأس الذي يسبب اكلانا شديدا ينتج عنه هرش ( حكة ) ورشح سائل سيرمي فى البداية ثم يصير صديديا او دمويا وعادة يجف هذا السائل ليكون قشرة سميكة ولكنه قد يظل لزجا ويسبب تجمع الشعيرات وله رائحة كريهة . ويعيش القمل فى اسفل الشعر قريبا من فروة الراس ولونه بني فاتح وهو من الكبر بحيث يمكن رؤيته بالعين المجردة . وفى خلال ستة ايام يمكن لانثى القمل ان تضع حوالي ٥٠ بيضة والبيض مثبت على الشعر بواسطة مادة صمغية ويمكن رؤيته كجسم ابيض ويفقس البيض فى حوالي ثلاثة الى ثمانية ايام . وصغار القمل يمكنها ان تتوالد فى بحر اسبوعين . وتنقل القمل من شخص الى اخر يكون بالملامسة او بارتداء القبعات الملوثة وحيث أن قمل الجسم معلوم انه ينقل حمى التيفوس فان بعض الاطباء يعتقدون ان قمل الراس ايضا ينقل هذه الحمى او ما شابهها من الامراض

## قمل الجسم
Pediculosis Corporis

**ما يجب عملـه :**

**١ ـ يجب تغيير الفراش نهارا وليلا والملابس الداخلية ويجب غليها لمدة عشر دقائق وان الكي يساعد على قتل هذه الحشرات**

**٢ ـ رش مسحـوق د.د.ت. ١٠٪ وخـاصة علـى ثنـايا الملابس الداخلية وموضع الخياطة فيها**

**٣ ـ رش حوالي فنجان مسحوق النفتالين فى فراشك قبل الذهـاب الى النـوم**

**٤ ـ بعض بيض القمل قد يتراكم على الشعر الزغبي بالجسم فالمـاء والصابون او غسول بيكلوريد الزئبق يساعدان على ازالته ( لا يزيد تركيزه عن ١ : ١٠٠٠٠ )**

**٥ ـ رش ثلاث مرات يوميا البودرة الاتية على الجسم والمكونة مـن :**

| | |
|---|---|
| **بودرة نفتالين** | ٩٦ |
| **كريزوت** | ٢ |
| **ايودوفورم** | ٢ |

**٦ ـ استعمل حمام برمنجنات البوتاسيوم بنسبة ١ : ٨٠٠٠ اذا ظهرت اعراض تهيج الجلد او عدوى ثانويـة**

**وصف المرض :** قملة الجسم اكبر قليلا من قملة الرأس وتعيش هـذه القملة عادة فى ثنايا الملابس الداخلية وخاصة فى مواضع الظهر والصدر والوسط لتضع بيضها هناك . والبيض يفقس فى مدة حوالي ستة ايام والصغار تتكاثر فى خلال اسبوعين ولا يغادر القمل الملابس الى الجسم الا للغذاء فقط . ووجود قمل الجسم يحدث حكة شديدة واذا كـانت الملابس حديثة التجديد صعب رؤيته على الجسم ولكن وجود الهرش وآثار الحكة بالاصابع الموجودة فى خطوط دموية متقطعة كاف لمعرفـة المرض والقمل نفسه يمكن ملاحظته فى ثنايا الملابس الداخلية التي لبست فى بضعة ايام وينتقل القمل بالملامسة الجسمانية او بلبس الملابس الحاوية على القمل او النوم فى فراش ملوث ومعلوم ان قمل الجسم ينقل حمى التيفوس

## قمل العـانة
Pediculosis Pubis

**مـا يجب عمله :**

**١ ـ احلق العانة واعدم الشعر بما حوى واغسلها بالماء الساخن والصابون مرتين يوميا على الاقل وبعد الغسل استعمل محلول بنزوات البنزيل بنسبة ٢٥٪ كل صباح لمدة ثلاثة ايام متتالية وهذا يقتـل الصئبان لانه يذيب المادة الصمغية التي تلتصق بالشعر**

**٢ ـ استعمل ٥٠٪ زيلول فى زيت معدني للجزء المصاب وهذه كافية لقتل القمل نفسه**

**وصف المرض :** قملة العانة اصغر حجما من قملة الراس والجسم وقملة العانة شفافة دائرية الشكل تقريبا توجد فى شعر العانة وقد توجد على بعض الاجزاء ذات الشعر بالجلد ، ولو انه يندر أن يصيب الرأس. وقرص القمل يشبه الى حد كبير وخز الابر فيحدث اكلانا شديدا وقد يظهر طفح جلدي شديد يشبه الاكزيما وتنتقل العدوى بالملامسة الجسمانيـة وخاصة اثنـاء الجمـاع ولو انه فى بعض الاحيان يكون عن طريـق المراحيض الافرنجية وتعتبر عدوى قمل العانة من الامراض السرية نظرا لطريقة انتشاره بالجمـاع

## الجرب
Scabies

**ما يجب عملـه :**

**١ ـ استعمل كل مساء مرهما لجميع الجسم من اسفل الرقبة الى اخمص القدم لمدة ثلاثة ايام ولا تترك اي جزء دون تغطيته بالمرهم والا عـاد المرض . وادخل المرهـم تحت الاظافر وخاصة حول اعضـاء التناسل والمرهم مكون من :**

| | |
|---|---|
| **كبريت مرسب** | **١٨** |
| **بنزوات البنزيل ٢٥٪** | **٤٥** |
| **مـاء الكافور** | **١١٧** |

**٢ ـ ليس ضروريا تجديد الملابس ولا الفراش طول مدة العلاج**

**٣ ـ فى الليلة الاولى قبل استعمال المرهم خذ حماما بالصابون والماء الساخن وكل ليلة ضع المرهم على المرهم السابق . اما اذا اضطرك**

**عملك لازالة المرهم فى الصباح فلا مانع من اخذ حمام على ان تكرر العملية اربعة ايام بدلا من ثلاثة . وفى اليوم الرابع خذ حماما جيدا بالماء والصابون وغير الملابس الداخلية والفراش على ان تعقم هذه بواسطة البخار او الغسيل بالبنزين او الكي او فى بخار فرن ساخن**

**٤ ــ رش الفراش كل مساء لمدة اسبوع بالفليت . وبعد انتهاء علاج المرهم استعمل غسول الكالامينا المضاف اليه ١٪ فينيك كل ساعتين لتلطيف الجلد**

**٥ ــ اذا ظهر التهاب او تهيج فى الجلد فخذ حمام نشاء مرتين يوميا**

**٦ ــ اذا مضى اسبوع وكان المرض لا يزال موجودا فيمكن اعادة العلاج ويمكن ان يستبدل بالمرهم محلول ٢٥٪ بنزوات البنزيل ليلة واحدة او ليلتين متتاليتين . ولكن هذا العلاج يهيج الجلد اكثر من المرهم السابق**

**وصف المرض :** هو مرض جلدي معد سببه طفيلي الجرب الذي يخترق طبقات الجلد السطحية مكونا خنادق ويتميز بحكة شديدة ونوع ما من الاكزيما سببه الهرش ( الحكة ) . وطفيلي الجرب ابيض مائل الى الصفار يمكن رؤيته بالعين المجردة وانثى المكروب اكبر من الذكر وهي التي تقوم بعمل الخنادق فى الجلد لتضع فيها بيضها وقد تكون الخنادق مستقيمة او متعرجة طولها حوالي ٣ ــ ٢٥ مم واكثر المواقع اصابة هي ثنيات الجلد والوسط وحول اعضاء التناسل ويبدو ان الجرب يختار المواضع الدقيقة من الجلد فيكثر بين الاصابع وفى الجهة الداخلية من الساعد والفخذ والرجل والابط والثديين والاليتين وحول السرة ويندر ان يصيب الوجه والقدمين واليدين الا فى الاطفال . وقد ينتج من الهرش ( الحكة ) التهاب شديد فتتكون حبوب وحويصلات وبثور وقشور سميكة وفى بحر اسبوعين يكمل تطور المرض حيث ان البيض يفقس فى ٦ ايام والمكروب ينمو بسرعة وقد يستمر المرض ومضاعفاته اشهرا اذا لم يعالج . وينتشر المرض بالملامسة الجسمية التامة او بلبس الملابس الملوثة او النوم فى فراش ملوث او عن طريق بعض الحيوانات الاليفة

---

# امراض العيون

## التهـاب الجفـون
Blepharitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب ملاحظة الغذاء بحيث يحتوي على جميع العناصر اللازمة للجسم بكميات كافية وخصوصا فيتامينات أ و ب**

**٢ ــ ينصح المريض بالتروض خارج المنزل عدة ساعات يوميا**

**٣ ــ تفسل العينان بمحلول البوريك مرتين يوميا واذا وجدت قشور على حافة الجفن فيجب ازالتها بلطف اثناء الغسل ثم تدهن حافة الجفن بمرهم الراسب الاصفر بنسبة ١ ٪**

**٤ ــ يجب اصلاح اخطاء انكسار العين اذا وجدت بواسطـة نظارة طبيـة**

**٥ ــ عالج التهابات الانف اذا وجدت**

**الاعراض :** التهاب الجفون المزمن يتسبب عن الاصابة بالجراثيم ويتسبب ايضا من حساسية الجفن لبعض المؤثرات الخارجية مثل التعرض للاتربة او الدخـان

ويلاحظ فى هذه الحالات احمرار وورم خفيف فى حافة الجفن المصاب وتتكون قشور أو بثور حول منبت الرموش مما يسبب تهيجا وتعبا بالعين مع زيادة فى كمية الدموع والتألم من الضوء

وفى بعض الحالات يلاحظ وجود اكزيما بفروة الرأس او بالوجه مع التهاب الجفون . وبعض حالات التهاب الجفون مسبب عن اصابـة الرموش بقمل الجسم ووجـود البويضـات على حـافة الجفون . ومن الاسبـاب التي تساعد على حـدوث التهاب الجفـون النقص الغذائي وقلة النوم واخطاء انكسار العين والتعرض للجو غير الملائم والتهـابات الانف

### الكتاركت ( اظلام العدسة او المياه البيضاء )
Cataract

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اعرف اسباب الكتاركت وتجنبها بقدر المستطاع وبذلك يمكن احيانا منع تقدم الكتاركت**

**٢ ـ العملية الجراحية هي الطريقة الوحيدة للعـلاج**

الكتاركت هي اية عتامة فى بلورية العين او الغشاء المحيط بهـا وهي عتامة توجد دائما خلف الحدقة التي يتحول لونها من الاسود الى الابيض

وأهم اعراض الكتاركت هي تدهور فى قوة الابصار واذا ما بدأت بلورية العين فى الاعتام فليس ثمة طريقة لاسترداد نضارتها ولكن يمكن ازالة البلورية بواسطة عملية جراحية تجرى غالبا عند نضوج الكتاركت ثم يستعيض المريض بنظارات طبية عن العدسة المزالة من العين

ومعظم حالات الكتاركت تسمى كتاركت الشيخوخة وتبدأ من سن الخمسين وهناك حالات اخرى تتسبب عن مرض البول السكري او نقص الفيتامينات وتنجم بعض حالات الكتاركت عن اصابات بالعين او كمضاعفات لامراض اخرى بالعين

### كيس دهن بالجفن ( كلازيون )
Chalazion

**ما يجب عمله :**

**١ ـ تعمل كمادات ساخنة للجفن المصاب مدة عشر دقائق كل ساعة**

**٢ ـ توضع كمية صغيرة من مرهم الراسب الاصفر بنسبة ١ ٪ فى العين بعد الكمادات**

**٣ ـ وبعد ذلك باسبوع يمكن تدليك الجفن تدليكا خفيفا بعد الكمادات كل مساء لمدة اسبوعـين**

**٤ ـ اذا لم يحدث تغيير فى حجم الكيس بعد استعمال العلاج السابق ذكره لمدة بضعة اسابيع فيستحسن استشارة طبيب العيون حيث يمكن ازالة الكيس بعملية بسيطة**

الكلازيون عبـارة عن كيس بغدة من الغدد الدهنيـة التي توجـد بالجفن ـ ويتسبب عادة عن انسداد بقناة هذه الغدة ثم تراكم الافراز

داخل الغدة مع تراكم الميكروبات . ويتكون الكيس ببطء عادة وينمو الى ان يصل الى حجم حبة الفول ويكون عادة صلب الملمس ويمكن باللمس التحقق من انه تحت جلد الجفن وليس فى الجلد نفسه واحيانا يلتهب ويؤلم مثل دمل الجفن

## رمد نزلي حاد

Conjunctivitis, Acute Catarrhal

**ما يجب عمله :**

**١ ـ تعمل كمادات باردة مدة ١/٢ ساعة ثلاث مرات يوميا وذلك فى مبدأ الالتهاب**

**٢ ـ تغسل العين عدة مرات يوميا بمحلول بوريك مشبع**

**٣ ـ ضع نقطتين من محلول الارجيرول بنسبة ٢٥ ٪ فى العين ثم تقفل العين مدة خمس دقائق وذلك قبل الغسل بمحلول البوريك**

**٤ ـ ضع قليلا من مرهم السلفاثيازول بنسبة ٥٪ فى العين قبل النوم**

**٥ ـ فى حالة ازدياد الالتهاب او اذا لم تشف العين تماما فى مدة ثلاثة ايام فيجب استشارة الطبيب**

**وصف المرض :** يلاحظ فى حالات الرمد النزلي احمرار الجفون ومقلة العين ووجود قطع من المخاط مختلطة بالدموع خصوصا على حافة الجفن الاسفل ـ كذلك يلاحظ التصاق الجفنين بالافراز ويجد المريض صعوبة فى فتح عينه المصابة فى الصباح ـ والالم المسبب عن الرمد النزلي بسيط ولكن المريض يشكو من حرقان وثقل بالعين وعدم امكانه مقابلة الضوء.

ومعظم حالات الرمد النزلي مسببة عن جراثيم معدية وتنتقل العدوى عن طريق الافراز بواسطة الايدي وفوط الوجه او الذباب

## رمد مخاطي مزمن

Conjunctivitis, Chronic Catarrhal

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب العناية بالغذاء بحيث يحتوي على كل الفيتامينات اللازمة للجسم وخصوصا فيتامين ا و ب**

**٢ ـ يجب تلافي اسباب الالتهاب كالتعرض للدخان او الجو**

**المترب ـ او قلة النوم او الاكثار من المشروبات الروحية**

**٣ ـ تغسل العين ثلاث مرات يوميا بمحلول البوريك المشبع بواسطة كاس العين بعد تعقيمها بالمـاء المغلي**

**٤ ـ تستعمل قطرة سلفات الزنك بنسبة ١/٤ ٪ عدة مرات يوميا ـ اما قبل النوم فيستعمل مرهم الراسب الاصفر ١ ٪**

**٥ ـ استشر الطبيب اذا لم تشف العين بعد استعمال العـلاج السابق فى مدى شهر على الاكثر**

**الاعراض :** التهـاب الملتحمة المزمن يسبب اكـلانا او حرقانا بالعين واحيانا شعورا بالجفاف بالعين مع ثقل بالجفون خصوصا فى المساء

واسباب هذا النوع من التهاب الملتحمة كثيرة منها : التعرض لجو مترب والسهر مع عدم النوم الكافي ـ الاكثار من المشروبات الروحية ـ القراءة لمدة طويلة ـ حاجة العين لنظارات طبية ـ التهاب الكيـس الدمعي ـ حالات الحساسية ـ التهابات الانف ـ النقص الغذائي ـ الامسـاك

## رمـد صديدي

Conjunctivitis, Gonorrheal

**ما يجب عمله ·**

**١ ـ استشر طبيبك حالا ـ اذ ربما يستدعي الامر استعمال السلفاديازين او البنسلين وبذلك يمكن البدء فى العلاج المجدي بدون ابطاء وتلافي المضاعفات**

**٢ ـ اغسل العين كل ساعة على الاكثر بمحلول البوريك المشبع وبواسطة قطع القطن وليس بكاس العين**

**٣ ـ حاذر من نقل العدوى من العين المصابة الى العين السليمة فلا تلوث يديك بصديد العين المصابة ولا تلمس العين السليمة ـ ويجب التخلص من قطع القطن التي تستعمل فى غسيل العين المصابة بوضعها فى محلول ليزول ( ملعقتين كبيرتين فى لتر مـاء ) وبعد الانتهـاء من عملية غسل العين اغسل يديك فى محلول الليزول ثم بالمـاء والصابون**

**٤ ـ تستعمل كمادات باردة فى حالات الالتهاب الشديدة وذلك فى ابتداء العلاج**

**٥ ـ استعمل قطرة الارجيرول ٢٥ ٪ ثلاث مرات يوميـا**

**الاعراض :** الرمـد الصديـدي عبـارة عن التهـاب شديد بملتحمة العين مصحوب بافراز صديدي بكميات كبيرة مع احمرار وورم بالجفنين وهو مرض خطير قد يؤدي الى فقد البصر فى ايام قليلة اذا لم يعالج فى مبدئه ولذا يجب المسارعة باستشارة الطبيب

وبعض حالات الرمد الصديدي فى الاطفال تنتج عن مرض الام بالسيلان وتحدث العدوى اثناء الولادة — ولذا يجب وضع قطرة نترات الفضة بنسبة ١ ٪ فى عين الطفل بعد الولادة مباشرة — وبعض حالات الرمد الصديدي فى البالغين تتسبب عن السيلان . وفى حالة وجود مريض بالسيلان فى المنزل يجب الحذر من لمس ملابسه الداخلية وغسل اليدين مع استعمال مطهر عدة مرات فى اليوم وكذلك عدم لمس العين بتاتا

## رمـد بثري
Conjunctivitis, Phyctenular

**ما يجب عمله :**

**١ — استعمل غسيل البوريك مدة ثلاث مرات يوميـا**

**٢ — ضع كمية قليلة من مرهم الراسب الاصفر ١ ٪ فى العين المصابة مرتين يوميـا**

**٣ — استعمل نظارة قاتمة لحماية العين من الضوء الشديد**

**٤ — فى حالة وجود الامساك خذ كمية من مسهل او ملعقة كبيرة من الملح الانجليزى**

**٥ — اعمل على رفع مقاومة الجسم بالغذاء الكامل والفيتامينات مع الراحة والترويض عدة ساعات يوميا فى الهواء الطلق**

الرمد البثري من امراض الحساسية ويصيب عادة الاطفال من ضعاف الاجسام المصابين بسل الغدد اللمفاوية وان كان قليل الحدوث فى مرض السل الرئوي . ويتسبب احيانا عن حساسية العين لبعض الجراثيم الاخرى الموجودة بالجسم فى بؤر بعيدة عن العين

**الاعراض :** يشكو المصاب من ازدياد حساسية العين للضـوء وانهمار الدموع مع وجود احمرار فى بعض اجزاء العين وتكون بثور صفراء غالبا على حافة القرنية

واذا ما تكرر حدوث البثور بالعين فيجب استشارة الطبيب الذي يعمل على اكتشاف السبب وعلاجه

## رمد ربيعــي
Conjunctivitis, Spring

**ما يجب عمله :**

**١ ــ استعمل غسيل البوريك باردا عدة مرات يوميــا**

**٢ ــ استعمل نظارات قاتمة**

**٣ ــ فى الحالات الشديدة لا تمكث خارج المنزل فى فترة الظهر حيث يكون ضوء الشمس شديدا**

الرمد الربيعي من امراض الحساسية غير مسبب عن العدوى بالجراثيم والسبب الحقيقي غير معروف على وجه التحقيق . ويصيب الرمد الربيعي الاشخاص حديثي السن غالبا بين العاشرة والثلاثين ــ وتكون الاعراض شديدة فى اثناء فصل الصيف اما فى الشتاء فغالبــا ما يختفي الالتهاب تماما وكثيرا ما يشكو المصاب من الرمد الربيعي عــدة سنين متتاليــة

**الاعراض :** أهم اعراض الرمد الربيعي هو اكــلان شديد فى العين فيضطر المريض لحــك عينيه ، وازديــاد احتقان العــين ــ وفى الحالات الشديدة تتكون زوائد حمراء اللون على سطح الملتحمة بداخل الجفون

وفى الحالات الشديدة يستحسن استشارة الطبيب الذي غالبــا ما يصف استعمال بعض القطرات المخففة للاعراض مثل الكورتيزون وغيرهــا

## التهاب كيس الدموع
Dacryocystitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب المبادرة بعلاج اية التهابات موجودة فى العــين او المسالك الانفية**

**٢ ــ لتنظيف كيس الدموع اضغط على منطقة الكيس بالاصبع السبابة مرتين او ثلاث يوميا حتى تخرج الافرازات المتكونة به ثم اغسل العين بواسطة الكاس بمحلول البوريك**

التهاب الكيس الدمعي يتسبب عن انسداد بالقنوات التي تنقــل السائل الدمعي من العين الى فجوة الانف مما يسبب تراكم الجراثيم بالعين وبالكيس وحدوث التهابات فيهما

ويوجد الكيس الدمعي فى المنطقة بين التقاء الجفنين من الجهة الانفية وبين قصبة الانف. وفى حالات التهاب الكيس الدمعي الحادة يلاحظ وجود ورم واحمرار فى هذه المنطقة اما فى الحالات المزمنة فلا يوجد التهـاب خارجي

## شترة خارجـة
Ectropion

**ما يجب عمله :**

**١ ـ فى بعض الحالات البسيطة يمكن بالضغط وربط العـين ارجاع الجفن الى موضعه الطبيعي**

**٢ ـ ولكن غالبا ما يحتاج الامر الى عملية جراحية**

الشترة الخارجية هي انقلاب حافة الجفن الى الخارج بحيث يعرى جزء من الغشاء الاحمر الذي يبطن الجفن من الداخل مما يسبب التهابا بالملتحمة وزيادة الدموع بالعين

وتتسبب هذه الحالة من ندب الجفن المتخلفة من حروق او قروح او من شلل او التهابات الجفون ـ واحيانا تحدث الشترة الخارجة فى كبـار السن وتكون حينئذ متسببة عن تراخ فى انسجة الجفن

## شترة داخلـة
Entropion

**ما يجب عمله .**

**١ ـ يمكن احيانا اراحة المريض مؤقتا لحين استشارة الطبيب بواسطة شد جلد الجفن الى الخارج بواسطة مشمع لصاق**

**٢ ـ يجب استشارة الطبيب لان معظم الحالات تحتاج لعلاج الاخصائي**

الشترة الداخلة هي انقلاب حافة الجفن الى الداخل ثم حدوث احتكاك بين الرموش والمقلة مما يسبب الما واحتقانا وافرازا من العين . واحيانا تحدث تقرحات بالقرنية . واهم اسباب الشترة الداخلة هو الرمد الحبيبي المزمن ـ وقليلا ما تتسبب الشترة الداخلة من حروق او قروح بالملتحمـة

## اغلوقوما ( ارتفاع ضغط العين )
Glaucoma

**ما يجب عمله .**

**يجب استشارة الطبيب فى حالة الاشتباه فى وجود اغلوقوما لان العلاج المبكر هو الطريقة الوحيدة لحفظ النظر فى هذه الحالة .**

الاغلوقوما عبارة عن ارتفاع فى ضغط العين وتقسم الحالات إلى محتقنة وغير محتقنة او بسيطة . ففي حالات الاغلوقوما المحتقنة يلاحظ احمرار العين المصابة اما فى حالات الاغلوقوما البسيطة فغالبا ما تكون حالة العين طبيعية ظاهريا وتقدم المرض يكون بطيئا . اما اسباب الاغلوقوما فغير معروفة على وجه التحقيق

**الاعـراض :** أهم الاعـراض هـي الصـداع واضمحـلال قـوة الابصار مع تقلص فى ميدان النظر خصوصا من الجهة الانفية وكثيرا ما يرى المريض شبه اقواس قزح متعددة الالوان حول الاضواء المنبعثة من الثريات الكهربائيـة

وفى حالات الاغلوقوما المحتقنة يصاب المريض بنوبات تقل فيها قوة الابصار مع شعور بألم شديد بالعـين والرأس ووجـود ورم بالجفن وزيادة احمرار العين واتساع فى حدقتهـا

واذا ما أهمل المريض حالة الاغلوقوما فمصير العين فقد الإبصار المسبب عن ضمور الشبكية والعصب البصري . اما اذا اعطي المريض العلاج اللازم مع اجراء الجراحة فى بعض الحالات فغالبا ما يمنع حدوث ضرر بالغ للعـين

## التهاب القزحيـة
Iritis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ استشر طبيب العيون الاخصائي الذي غالبـا مـا يصف استعمال مرهم الاتروبين ولكن حاذر من استعمال هذا العقار دون استشارة الطبيب اذ ربما يؤدي الى نتائج غير حميدة**

**٢ ـ حاول معرفة سبب الالتهاب واعمل على علاجه**

**٣ ـ يجب الراحة التامة بالمنزل وفى غرفة مظلمة نوعا ما أو استعمال نظارات قاتمة ويجب الا تربط العين المصابة**

**٤ ـ الكمادات الساخنة لمدة عشر دقائق ثلاث مرات يوميا لهـا فائدتها فى حالات التهاب القزحية**

القزحية هي الجزء الملون الظاهر من العين ويتسبب التهـاب القزحية عن الحالات الاتية : الزهري ـ السيلان ـ التهاب اللوزتين المزمن ـ التهابات الاذن او جيوب الانف المزمنة ـ بيوريا اللثة ـ البول

السكري ـ السل ـ قرح القرنية ـ الدوسنطاريا ـ الجروح ـ واحيانا يتسبب الالتهاب القزحي عن اصابة او التهاب العين الاخرى

**الاعراض :** تغير لون القزحية وانكماش الحدقة مع عدم انتظام استدارتها ويلاحظ وجود احمرار فى بياض العين فى دائرة تحيط بالقرنية ـ ويشكو المريض من ألم شديد بالعين وخصوصا اثناء الليل مع ازدياد حساسية العين للضوء وانهمار الدموع بدون سبب ظاهر وضعف قوة الابصار ـ والتهاب القزحية من الحالات التي تستوجب سرعة العلاج والا فقدت العين قوة الابصار

**الظفرة**

Pterygium

**ما يجب عمله :**

**الجراحة هي الطريقة الوحيدة لازالة الظفرة واذا اعطي أي علاج فيجب ان يكون تحت اشراف الاخصائي**

الظفرة غشاء مثلث الشكل يتكون فوق القرنية غالبا من الجهة الانفية . ورأس المثلث يكون من جهة مركز القرنية ، اما قاعدة المثلث فمتصلة بالملتحمة فوق بياض العين . ولون الغشاء مائل الى البياض وبه شعيرات دموية متفاوتة الحجم . ويجب ازالة الظفرة قبل ان تنمو فوق الحدقة وتعوق الابصار ( انظر لوحة امراض العيون )

**اخطاء الانكسار**

Refraction, Errors of

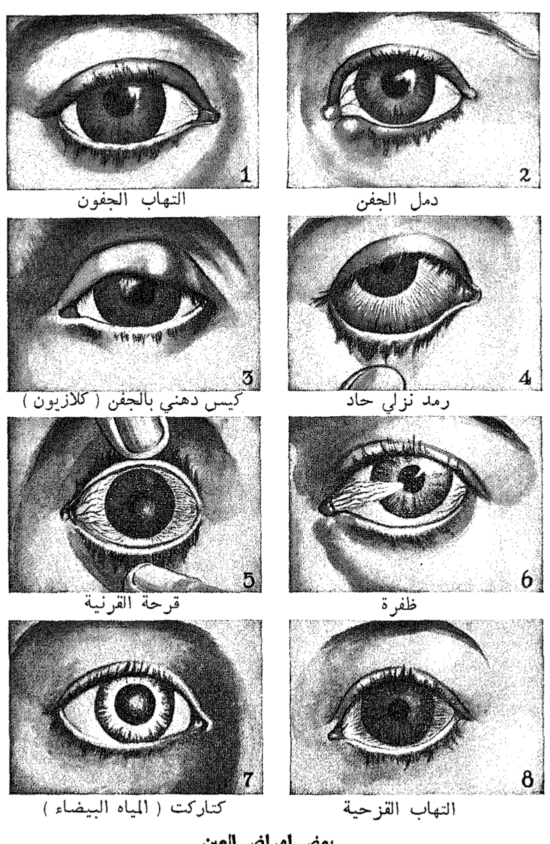
تتسبب اخطاء الانكسار عن تغيرات فى حجم او شكل المقلة او القرنية او البلورية وهذه التغيرات تؤدي الى قصر النظر او طوله او الى « الاستجماتزم » . وهي اخطاء قابلة للاصلاح بالنظارات الطبية . وفى حالة عدم استعمال النظارة القانونية او فى حالة استعمال نظارات غير مطابقة لحالة العين فغالبا ما يشكو الشخص المصاب باخطاء انكسارية من ضعف قوة الابصار وتعب بالعيون واحيانا يشكو المريض من صداع بالراس والجبهة . لذلك يستحسن عدم استعمال نظارات الا ما يوصي بها طبيب عيون اخصائي

**الانفصال الشبكي**

Retinal Detachment

**ما يجب عمله :**

**١ ـ استشر طبيب العيون فى اقرب فرصة**




**بعض امراض العين**

**٢ ـ الزم الراحة التامة بالفراش مع ربط العينين**

انفصال الشبكية من امراض قصيرى النظر وكثيرا ما ينجم عن اصابة بسيطة للعين او اصابة غير مباشرة مثل الوقوع او القفز

**الاعراض :** يرى المصاب بانفصال شبكي مثل شرر ازرق اللون من احدى جوانب العين مصحوب بعدم انتظام فى اشكال المرئيات ثم تقل قوة الابصار فى العين المصابة

واذا ما اجريت عملية الانفصال الشبكي بواسطة طبيب العيون الاخصائي فى مبدأ المرض فهناك امل كبير فى شفاء المريض

## الحـول
Strabismus

الحول ليس من امراض العيون ولكنه شذوذ فى العضلات التـي تحرك العين وسببه فى الغالب وجود ما يمنع المريض من استعمـال العينين معا واحيانا يتسبب الحول من شلل فى عضلة او اكثر من عضلات العـين

واغلب حالات الحول تبدأ فى سن مبكرة واذا ما عولج الطفل فى هذه الآونة فغالبا ما يشفى وكذلك يجب استشارة طبيب العيون فى السنة الثانية من عمر الطفل على الاكثر

وعلاج الحول يكون احيانا بواسطة استعمال نظارة طبية او بتغطية العين . وبعض حالات الحول تحتاج الى اجراء عملية جراحية علاوة على العلاج السابق ذكره

## دمل الجفن
Sty

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يزال الرمش الموجود فى وسط الدمل**

**٢ ـ استعمل كمادات محلول البوريك الساخنة باستمرار**

**٣ ـ استعمل مرهم راسب اصفر ١ ٪ كل مساء**

**٤ ـ يجب استعمال النظارات القانونية باستمرار فى حالة وجود اخطـاء انكساريـة بالعـين**

**٥ ـ اعمل على رفع مقاومة جسمك بالراحة اللازمة والغذاء الكامل والرياضة الخفيفة**

دمل الجفن يتكون عادة على حافة الجفن عند منبت شعر الرموش ويتسبب عن جراثيم معظمها موجودة على الجلد ولكن ضعف مقاومة الجسم هو السبب الاساسي لحدوث العدوى بالجراثيم المذكورة

## رمد حبيبي ( تراكوما )
Trachoma

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اغسل العين ثلاث مرات يوميا بمحلول البوريك المشبع**

**٢ ـ استعمل قطرة الارجيرول بنسبة ٢٥ ٪ ثلاث مرات يوميا ويلاحظ عدم استعمال الارجيرول لمدة طويلة والا اصطبغ بياض المقلة باللون القاتم**

**٣ ـ علاج الرمد الحبيبي الحقيقي يجب ان يجرى بواسطة الطبيب الذي ربما نصح باستعمال السلفا او التراميسين ـ وبعض حالات الرمد الحبيبي تحتاج لاجراء عمليات جراحية بسيطة**

**الاعراض :** اول ما يلاحظ على مريض الرمد الحبيبي هو ازدياد حساسية العين للضوء ثم يزداد افراز الدموع مع حدوث حرقان بالعين وغالبا ما يشكو المريض من الشعور بوجود اجسام غريبة فى العين وفى الحالات المتقدمة تقل قوة الابصار بسبب ارتشاح القرنية . واذا قلب الجفن وجد على سطحه الداخلي احمرار شديد مع عدم انتظام سطحه نظرا لوجود حبيبات عديدة يميل لونها الى الاصفرار ـ وفى الحالات المتقدمة يحدث قرح بالقرنية مما قد يؤدي الى اضرار بالغة ونقص دائم فى قوة الابصار . وفى درجات الرمد الحبيبي المتأخرة يتكون نسيج ليفي وندب بالملتحمة مما يؤدي الى الشترة الداخلة وشعرة الجفن وسحابات القرنية ـ ولما كان الرمد الحبيبي معديا وكثير الانتشار فى مصر والشرق الاوسط عموما فيجب الحذر من استعمال مناديل او فوط وجه الشخص المصاب ويستحسن دائما ان امكن ان يكون لكل فرد بالمنزل فوطة خاصة للوجه

## شعرة الجفن
Trichiasis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يمكن ازالة الشعرة بواسطة جفت وتكرر هذه العملية مرة كل بضعة اسابيع**

**٢ ــ اما اذا كانت الرموش غير منتظمة وكثيرة العدد فيجب استشارة الطبيب الذي غالبا ما يزيل الشعرة بواسطة العلاج الكهربائي او بعملية جراحية**

شعرة الجفن هي وجود رمش بالجفن غير منتظم النمو حيث يتجه للداخل عوضا عن الخارج وبذلك يحدث احتكاك بين الرمش والمقلة مما يسبب ألما واحمرارا بالعين

واهم اسباب الشعرة هو الرمد الحبيبي

## قرحة القرنية
Ulcer of the Cornea

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب استشارة طبيب العيون فى الحال لان كل تأخير فى العلاج يتسبب فى فقد شيء من الابصار**

**٢ ــ يجب الانتظار فى غرفة مظلمة او استعمال نظارات قاتمة**

**٣ ــ لا تستعمل عينيك فى اي شيء مجهد مثل القراءة**

**٤ ــ اغسل العينين بمحلول دافيء من البوريك المشبع ثلاث مرات يوميا ولا تستعمل الكاس فى ذلك بل استعمل حقنة صغيرة من المطاط للغسل**

**٥ ــ يجب المبادرة بعلاج اي حالة التهاب بالجسم مثل التهاب اللثة او اللوزتين**

**٦ ــ اعمل على زيادة مقاومة الجسم بواسطة الراحة والغذاء الكامل والهواء النقي**

القرنية هي الجزء الامامي من العين ــ وكثيرا ما تحدث القروح عليها . وهي تتسبب من العدوى من التهابات اخرى بالعين او نتيجة اجسام غريبة بالعين او خدش من ظفر الاصبع او وجود رموش فى غير مواضعها او من الجدري والسيلان والرمد الحبيبي والدفتريا

**الاعراض :** احمرار بالعين حول القرنية يقل نحو الجهة الخارجية . وغالبا توجد نقطة صفراء رمادية على القرنية فى مكان القرحة وهي تسبب ألما وحساسية للضوء وانهمار الدموع وزغللة فى الابصار

# امراض الاذن والانف والحلق

## امراض الاذن

### دمل الاذن
### Boil in the Ear

**ما يجب عمله :**

**١ ــ تغمس قطعة صغيرة من القطن او الشاش فى محلول فينيك جليسريني ٥٪ وتوضع فى قناة السمع الخارجية مع ملاحظة عدم ملء القناة حتى يمكن الصديد ان يجد مخرجا**

**٢ ــ توضع قربة ماء ساخن او كمادات دافئة على الاذن المصابة لمدة عشرين دقيقة ثلاث مرات يوميـا**

**٣ ــ يتكون الصديد فى مدة تتراوح بين يومين الى سبعة ايام ويظهر فى القناة ولكن فى بعض الحالات يستمر الالم ــ عند ذلك يلزم استشارة الطبيب الذي يقوم غالبا بفتح الدمل بالمبضع ــ فى بعض هذه الحالات يمكن تفادي تكون الصديد باستعمال البنسلين او اقراص السلفا اذا اعطيت فى بادىء الامر**

**٤ ــ بعد فتح الدمل سواء بالمبضع او بنفسه تغسل قناة السمع الخارجية بمحلول بوريك مركز دافىء وتترك بها قطعة من الشاش عليها مرهم راسب ابيض ٥٪ ٠ يكرر الغسل والمرهم يوميا حتى ينقطع الصديد ثم يعطى المريض بوريك مركزا فى كحول كنقط للاذن ثلاث مرات يوميا لمدة بضعة ايام**

**٥ ــ فى بعض الحالات يتكـرر حدوث الدمامل عندئذ يلـزم استشارة الطبيب**

ينتج دمـل قناة السمع الخارجية من خدش بسيط حـدث نتيجة اللعب بفرشينة الشعر او عـود ثقاب او الاظفر الملوث لمحاولة اخراج صملاخ الاذن

**الاعراض :** تهيج فى القنـاة مصحوب باكـلان يعقبـه الـم شديد خصوصا عند مضغ الطعام او اللمس البسيط ولا يفقد المريض

حاسه السمع الا اذا تعددت الدمامل او كبر احدها وسد القنـاة ، وعندما يخرج الصديد من الدمل يتحسن الالم او يزول كلية . ولما كان من الصعب فى هذه الحالات تعقيم الجلد داخل القناة او تطهيره فاننا نلاحظ انه كثيرا ما يعقب الدمل دمل اخر

## صملاخ الاذن ( صمغ الاذن )
Earwax

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اذا كان الصملاخ رخوا فان من السهل ازالته بالغسل بحقنة كاوتش ( من المطاط ) صغيرة مع استعمال ماء دافىء ويلزم عند الغسل ان يكون المريض جالسا ممسكا بحوض كلوي تحت الاذن وان لا يضغط المـاء بقوة**

**٢ ــ اذا كان الصملاخ يابسا فانه يذاب باستعمال نقط مـاء الاكسجين او الجليسرين حتى يصير رخوا ثم تغسل الاذن بمحلول بيكربونات الصودا بمقدار ملء ملعقة شاي صغيرة على كوب ماء دافىء ويستمر الغسل لمدة دقيقتين تعقبه فترة انتظار لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يتكرر الغسل وهذا حتى يخرج الصملاخ جميعه واذا فشلت هـذه المحـاولات فى استخـراج الصمـلاخ بـدون ألـم فيلـزم استشارة الطبيب**

وصملاخ الاذن افراز طبيعي بقناة السمع الخارجية وعندما يتكاثر ويجف يملأ القناة ويضعف السمع وربما نتج عنه صمم كلي مؤقت . واذا ازيل الصملاخ بعناية فان المريض يسترد سمعه الطبيعي

## التهاب عظم النتوء الحلمي
Mastoiditis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ توضع كمادات باردة او كيس ثلج صغير خلف الاذن على العظمة الملتهبة**

**٢ ــ يعمل حمام قدم دافىء مرتين يوميـا**

**٣ ــ يلزم استشارة طبيب اخصائي فى امراض الاذن فى اقرب فرصة حتى يتفادى المضاعفات والتي تستوجب عمل عملية للعظمة**

**الاعراض :** التهاب العظمة خلف الاذن عبـارة عن التهـاب الغشاء المخاطي المبطن للخلايا الهوائية داخل العظمة . وعند ابتداء

الالتهاب يشعر المريض بألم بالعظمة يزداد شيئا فشيئا حتى يصير شديدا ويشمل نصف الرأس . وبمعاينة خلف الاذن نجد احمرارا وورما ويزداد الالم باللمس او بالنقر وترتفع درجة الحرارة مع ضعف عام

ويصل الالتهاب الى العظم عن طريق الاذن الوسطى التي تكون ملتهبة وهو من مضاعفاتها . لذا فان التهاب العظم هو من مضاعفات التهابات الانف المسببة لالتهاب الاذن الوسطى

واهمال العلاج الجراحي لهذه الحالات يتسبب عنه مضاعفات مميتة كالالتهاب السحائي الصديدي وخراج المخ . ولكن استعمال البنسلين ومركبات السلفا فى حالات المرض الاولى يساعد كثيرا على شفائه والا لزم العلاج الجراحي

## التهاب الاذن الوسطى
Acute Otitis Media

**ما يجب عمله :**

**١ ــ ضع ثلاث نقط من محلول فينيك فى جليسرين ( بنسبة ٥٪ فينيك ) دافىء فى الاذن ثلاث الى خمس مرات يوميا**

**٢ ــ تدفأ الاذن باستمرار بوضع قربة ماء دافىء**

**٣ ــ يستحسن الاتصال بالطبيب كي يصف لك حقن البنسلين او اقراص السلفا**

**٤ ــ عند حدوث ثقب بالطبلة نتيجة الالتهاب وخروج افراز صديدي ، يزال الافراز بواسطة قطعة قطن صغيرة على مرود ويوضع فى قناة السمع شريط صغير من شاش اليودوفورم ويمنع منعا باتا غسل الاذن . تستمر تدفئة الاذن حتى يزول كل الالم من الاذن . يلزم دهان الاذن من الخارج بمرهم بسيط كالفازلين حتى لا يتهيج جلد الاذن من الصديد ويستحسن تغطية الاذن بطبقة رقيقة من القطن او بضع طبقات من الشاش حتى لا ينزل الصديد على الفراش عند النوم**

**٥ ــ اذا استمر الالم بضعة ايام ولم ينزل الصديد من الاذن يلزم الذهاب فورا لاستشارة الاخصائي وهو يتولى اخراج الصديد بعد فتح الطبلة والعناية بالحالة حتى تصير الاذن طبيعية**

والتهاب الاذن الوسطى ينتج عن انتشار الميكروبات اليها من

الانف والحلق عن طريق قناة يوستاك ويحدث هذا عادة عند حدوث زكام ونفخ الانف بقوة . وانه من العادات الضارة نفخ الانف بقوة ويستحسن « شفط » الافرازات ببطء الى الحلق ثم اخراجها بالبصق

وانتهاب الاذن الوسطى هو احد مضاعفات الحمى القرمزية والحصبة والانفلونزا وبعض الامراض الاخرى التي يصحبها التهاب بالحلق والانف

**الاعراض :** يبدأ المرض بألم فى الاذن وربما ينتشر الى نصف الرأس ويشعر المريض عندئذ برعشة وبرودة فى الجسم ترتفع بعدها درجة الحرارة . ويشعر المريض بثقل وطنين (وش) فى الاذن مع ضعف فى حاسة السمع وعند ظهور الافراز الصديدي يزول الالم تماما ما لم تحدث مضاعفات

والتهاب الاذن الوسطى كثيرا ما يصيب الاطفال والرضع ويلاحظ ان الطفل يبكي كثيرا ويحول رأسه ذات اليمين وذات الشمال وربما يضع يده على الاذن المصابة وترتفع درجة حرارته وربما تحصل له تشنجات او تقلصات بعضلات الجسم

ومن بين المضاعفات اثنان لهما خطرهما العظيم .وهما :

**اولا :** التهاب العظم خلف الاذن (التهاب عظم النتوء الحلمي) وامتداد الالتهاب لغشاء المخ ( الأم الجافية والام الحنون ) فينتج الالتهاب السحائي الصديدي او انسداد فى شرايين المخ

ثانيا : اما اذا تمزقت طبلة الاذن من نفسها فان التمزق ربما لا يلتئم ويستمر نزول الصديد وتزمن الحالة وهنا يفقد المريض السمع لذا يلزم استشارة الطبيب الاخصائي فى اول المرض حتى يتولى العلاج واذا استدعى الامر تشق الطبلة لتفادي المضاعفات

وهناك بعض حالات التهاب الاذن الوسطى او قناة يوستاك لا يكون فيها صديد وهذه الحالات لا يصحبها ارتفاع فى درجة الحرارة او ألم شديد بالاذن ولكن بها احساس ضغط بسيط مع صفير فى الاذن وضعف فى حاسة السمع

وجميع هذه الحالات تستلزم عناية الاخصائي حتى تزول جميع الاعراض وحتى تتفادى المضاعفات ويسترد المريض سمعه طبيعيا

## عش الغراب ( مرض فطري يصيب الاذن )
Otomycosis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ تنظيف قناة السمع مرة يوميا بمرود عليه قطن مبلل بكحول ٩٥٪ او تغسل الاذن بمحلول كلورامين ت بنسبة قرص الى ٣٠ سم٣ مـاء**

**٢ ـ توضع احدى النقط الاتية مرتين الى ثلاث مرات في الاذن يوميـا**

**حمض سليسليك ٠,٣٠جم**
**كحول ايثيلي ٩٥٪ ١٥,٠٠سم٣**
**ماء مقطر ١٤,٠٠سم٣**

**أو**

**خلات الميتاكريزيل ٠,٣٠جم**
**ثيمول ٠,٦٠ جم**

**٣ ـ ربما يعطى علاج انجح بواسطة الاخصائي**

وعش الغراب مرض جلدي فطري مثل تصويف العيش وكثيرا ما يصيب جلد قنـاة السـمع الخارجيـة وهذا المرض ليس من السهل علاجـه ويختلف علاجه عند اصابته للاذن عنه عند اصابته لسطح الجلد الظـاهر

وينتج عن المرض تكون قشرة رقيقة طرية تشبه الى حد كبير ورق النشاف المبلل بالمـاء وعليها نقط صفراء ، خضراء او سوداء . ويخرج من الاذن افراز ذو رائحة كريهة مصحوبا بألم واكلان بالاذن

## صديد الاذن المزمن
Chronic Suppurative Otitis Media

**ما يجب عمله :**

**١ ـ تنظف الاذن من الداخل مرتين يوميـا بقطعة قطـن صغيرة على مرود ويقطر فيها محلول مركز من حمض البوريك مذابا في ٩٥ ٪ كحول ويمنع بتاتا غسل الاذن بالمـاء او اي محلول مائي**

**٢ ـ تجنب العوم او الاستحمام في البحر او اية رياضة ينتج عنها دخول المـاء في الاذن .**

**٣ ـ اذا لم ينقطع نزول الصديد في مدة شهر او كان نزوله**

**مصحوبا بألم او صداع فى الجهة المصابة ننصح باستشارة الطبيب او الاخصائي**

وصديد الاذن المزمن ينتج من اهمال علاج التهاب الاذن الوسطى الحاد وربما ينتج كاحدى مضاعفات الحصبة والحمى القرمزية — والالتهاب الرئوي او اي التهاب بالانف او بالحلق

ومن خصائص الالتهابات فى مثل هذه الحالات ان يكون بها تفتت فى الاغشية نتيجة نشاط بعض ميكروبات الفيروس ويحدث ذلك ايضا عند اصابة الاذن بميكروب السل او الزهري وربما ينتج عنه ان تتلاشى الطبلة تماما ويكون الافراز مخاطيا او صديديا ممخطا ويندر ان يكون مصحوبا بألم او بارتفاع فى درجة الحرارة

### طنين الاذن (الوش)
Tinnitus

**ما يجب عمله .**

**يبحث عن السبب ويعالج**

هذا المرض يصيب بعض الاشخاص . ويشعر المريض بالصوت وكأنه ينبض فى الاذن او يكون مستمرا او متقطعا كدق الجرس او الموسيقى او رفيعا كصوت النحل او البعوض وربما يشابه اي صوت اخر

والتهاب الاذن الوسطى غير المتقيح من أهم اسباب هذه الحالة . ومن ضمن الاسباب ما يأتي : ارتفاع ضغط الدم — التهيج العصبي — التهاب قناة السمع الخارجية — اي جسم غريب بقناة السمع — صملاخ الاذن ( الشمع ) — التهاب عصب السمع — فقر الدم — اي تهيج فى الانف — الاسنان — المعدة — او بعد استعمال بعض الادوية كالكينين والسلسلات

وكي نأمل فى شفاء هذه الحالة يلزم البحث عن السبب وعلاجه بواسطة الاخصائي

# امراض الانف

### التهاب الانف المزمن
Catarrh, Chronic

**ما يجب عمله :**

**١ — يبحث عن السبب ويعالج**

**٢ — تمنع السوائل المثلجة**

٣ ـ يلزم الاقلال من الحلويات ـ المواد الدهنيـة ـ المـواد الحريفة والتوابل

٤ ـ يلزم تفادي الامساك اما باستعمال الملينات او من المستحسن تنظيم الغذاء

٥ ـ تنشط الدورة الدموية والعضلات بعمل بعض التمرينات الرياضيـة

٦ ـ يتعرض الشخص للشمس كثيرا فى الهواء الطلق

٧ ـ يدعك الجسم بالمـاء البارد بمنشفة او تحت الدوش كل صباح يعقبه تدليك سريع بمنشفة خشنة جافة كي تضمن اندفاع الدم فى اوعيـة الجـلد

٨ ـ اذا كان افراز الانف اصفر او اخضر اللون او فى هيئـة قشور جافة بدلا من السائل الشفاف المعتاد وليس المريض مصابـا بزكام حاد ـ يعمل غسيل للانف كل صباح وذلك باستنشاق المحلول الاتي

ملح الطعام ملء ١/٢ ملعقة شاي
بيكربونات الصودا ملء ١/٢ ملعقة شاي
يذاب فى كوب مـاء دافىء

يوضع قليل من هذا المحلول فى راحة اليد ويستنشقه المريض بواسطة الشفط كل جهة من الانف على حدة ثم يترك ما دخل الانف ليخرج ثانية . تكرر هذه العملية مرارا مـع طرح الرأس للخلف حتـى يدخـل المحلـول الـى الحـلق . لا تستعمـل ايـة قـوة فى شفط المحلول او فى النفخ حتى لا تتعرض لمضاعفـات . اذا شعر المريض عقب الغسل بخمس دقائق ان الانف ما زال به بعض الانسداد فيجب استعمال نقط للانف ثلاث نقط فى كل جهة من الانف مثل ١/٤ ٪ هيدروكلورور النيوسينيفرين فى محلول ملح . لا تتكرر هذه النقط اكثر من مرتين يوميا بدون استشارة الطبيب

**الاعراض** : فى الحـالات المزمنة يكـون غشاء الانف المخاطي اما متضخما او رفيعا جدا . ولكن فى اوائل المرض يكون الغشاء غالبا متضخما ويفرز كميات كبيرة من المخاط وهذا الافراز المخاطي اما ان يظهر من فتحة الانف الامامية او يتساقط من الخلف على الحلق . وفى بعض

الحالات المزمنة يكون الغشاء المخاطي رفيعا فيكون الافراز قليلا لذا يجف وتتكون ألقشور وفى بعض الحالات تكون رائحتها كريهة ومن كثرة ضمور الغشاء المخاطي يفقد الافراز كثيرا من المخاط الذي يحتويه ويصير صديديا . وفى الغالب تكون الجيوب الانفية مصابة وهي سبب الافراز

واغلب اسباب مخاط الانف المزمن خطأ فى البيئة الصحيــة التي يعيش فيها الشخص ــ اما التعرض للبرد والرطوبة ــ الرياح ــ الاتربة ــ الدخان ــ الغازات السامة ــ الهواء الفاسد ( غير النقي ) ــ تعاطي المواد الكحولية ــ التدخين ــ انسداد الانف ــ التهاب اللوزتين وزوائد خلف الانف ــ الرشح المتكرر ــ الانفلونزا ــ الحمى القشية ــ التهــاب الجيوب الانفية ــ كل ذلك ربما يسبب مخاط الانف المزمن

وتتحسن اغلب الحالات بالعلاج وربما تشفى تماما ولكن يلزم لذلك المثابرة والصبر فى العلاج هذا مع مراعاة القواعد الصحية وذلك مما يساعد على شفاء الاعراض فى بضعة اسابيع ــ اما الحالات التي بها التهاب بالجيوب الانفية فيكون فيها العلاج غير مجد ويلزم استشارة الاخصائي

## الحمى القشية

Hay Fever

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يرش الانف بواسطة ائرشاشة بمحلول ١٪ ايفدرين فى محلول ملح مرتين يوميا**

**٢ ــ اذا امكن المريض ان يعيش فى منزل مكيف الهواء ويستنشق هواء نقيا فان ذلك مما يساعد على تحسين حالتــه**

**٣ ــ تدرس الحالة مع طبيب فربما يتمكن من اعطاء المريض فاكسينا يفيد فى هذه الحالات**

**٤ ــ اذا لم يفد الفاكسين فان الامل فى التحسين يكون بان يغير المريض محل اقامته متجنبا بذلك الاشجار والنباتات التي تساعــد على استمرار المرض**

والحمى القشية تتسبب من تأثير وقوع حبوب لقاح الاشجار على غشاء الانف الحساس وربما تتطور الى ربو فى الصدر وكلتا الحالتين ــ

الحمى القشية والربو متلازمتان فى بعض الحالات وتصيبان الاشخاص ذوي الحساسية غير الطبيعية لبعض المواد الزلالية ( البروتينية ) وان بضع حبيبات صغيرة جدا من حبوب لقاح الاشجار لكفيل ان يولد المرض فى شخص حســاس

**الاعراض :** تشبه كثيرا الزكام الحــاد ولكــن تتميز عنــه بكثرة العطس والصداع واحساس بضيق فى الانف والصدر ويعتري بياض العين احمرار مع كثرة ذرف الدموع ويكون غشاء الانف المخاطي محتقنا ومتضخما

والعلاج الموضعي للانف يساعد على تهدئة الحالة حتى ينقضي موسم ازهار الاشجار او سقوط الامطار او الصقيع ــ كل ذلك يمنع انتشار اللقاح وينقي الجو

ان هواء الجبال الجاف مما يساعد على تخفيف حالة المريض وربمــا شفائهــا وان الوجود على الجبــال فيه اقصــاء للمريض عن سبب الداء المباشر الا وهو الاشجار

## ضيق وانسداد الانف

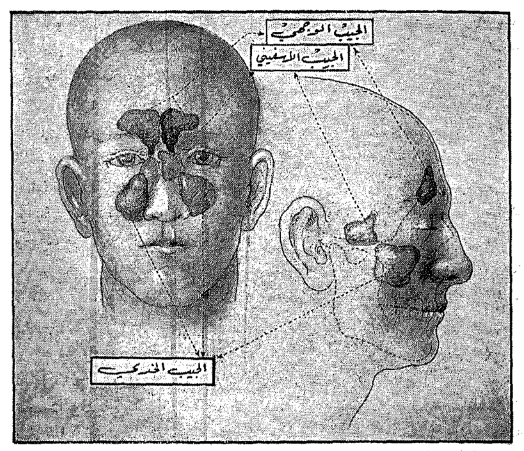
Obstruction of the Nose

**ما يجب عمله :**

**ـ ابحث عن السبب وعالجــه**

من اهم اسباب انسداد الانف التهاب الانف المزمن وكذلك الحاد وفى بعض الاحيان تتضخم غضاريف الانف وتسبب انسدادا فى الانف لذا يجب استئصال جزء منها حتى يمكن افساح الطريق للهواء ، واذا كان الحاجز الانفي معوجا فانه يسبب انسدادا ويحتاج لعملية استعدال حتى تشفى الحالة . هذا وننصح بعدم عمل عملية استعدال الحاجز الا اذا كانت ضرورية وأشار بعملها اكثر من طبيب

**زوائد الانف:** هي اورام بسيطة تتكون فى التجويف الانفــي نتيجة التهاب مزمن بالجيوب الانفية او فى الاشخاص زائدي الحساسية ــ وعندما تصل الى حجم يسبب انسدادا بالانف فيلزم استئصالها ــ والزوائد خلف الانف تسبب عدم القدرة على التنفس من الانف عند الاطفال ولذا يضطر الطفل الى التنفس من الفم ــ والزوائد خلف الانف اذا تضخمت وجب استئصالهــا




الجيوب الانفية

## التهاب الجيوب الانفيـة
Sinusitis

الجيوب الانفية هي تجاويف بعظام الوجه وقاع الجمجمة وهي تتصل مباشرة او بطريقة غير مباشرة بالتجويف الانفي وهذه التجاويف مبطنة بغشاء مخاطي . وعند اصابة المريض بزكام حاد يزداد افراز الغشاء المخاطي المبطن للتجويف ويخرج من فتحة الجيب وهي صغيرة عادة ، وعند انحباس الافراز وعدم امكانه الخروج يشعر المريض بضغط والم شديدين ويحدث هذا عادة فى حالات الزكام الحاد وربما ضوعف بالتهاب صديدي فى الجيوب الانفية هذا اذا وجدت الميكروبات طريقها الى داخل الجيوب وفى اغلب الحالات تزول حالة الانف والجيوب الانفبة تماما مع العلاج اما اذا اهملت فتزمن الحالة ويصير افراز الانف صديدا ممزوجا بالمخاط

والجيب الخدي موجود فى عظمة الخد تحت العين والجيب الوجهي موجود خلف الحاجب فوق العين والجيب الاسفيني موضعه فى اسفل الجمجمة والتهابه نادر الحصول

والتهاب الجيوب الانفية يسبب بعض الالم فى الجهة المصابة مع ارتفاع فى درجة الحرارة . وان التدفئة للجزء المصاب بمصباح كهربائي قوة ١٠٠ وات توضع فوق الجلد او على مسافة قريبة منه . او وضع كمادات دافئة يساعد على تهدئة الالم وتتكرر التدفئة ٤ ــ ٥ مرات يوميا . وربما تحتاج الحالة لعلاج جراحي حتى يمكن تصفية الصديد وخصوصا فى حالات الجيب الوجهي

التهاب الجيوب المزمن لا يسبب الا قليلا من الاعراض وربما لا شيء بتاتا ولكن اذا لم يكن هناك مخرج للصديد فانه يمتص فى الجسم ويسبب ضعفا عاما ويقلل من مقاومة ومناعة الجسم

من الصعب بل من المتعذر ان يصل العلاج الموضعي الى الميكروبات داخل الجيب المصاب ولكن علاج البنسلين بواسطة الحقن يسبب تحسنا وقتيا فى الحالات الحادة . واهم اغراض العلاج ان نجد للصديد مخرجا للخارج باستمرار مع زيادة مقاومة المريض ومناعته حتى يمكنه التغلب على الميكروبات وذلك بان يحيا المريض حياة صحية فى هواء طلق والتعرض للشمس والغذاء المغذي

وكثير من الحالات المسماة الزكام المزمن ما هي الا التهاب مزمن بالجيوب الانفية وسر نجاح علاج هذه الحالات هي تصفية وغسل الصديد الموجود بالجيوب . وغسل الانف يتبعه استعمال نقط الانف علاج يمكن استعماله كعلاج منزلي تقريبا فى اغلب الحالات بدون استشارة الطبيب ولكن فى بعض الحالات لا ياتي هذا العلاج بنتيجة وقد سبق ذكر طريقة غسل الانف فى باب الزكام المزمن ( التهاب الانف المزمن صفحة ١٩٧ ) ولكن يجب الحذر من استعمال الغسل فى الحالات الحادة

## امراض الحلق

### تضخم اللوزتين وزوائد خلف الانف

Enlarged Tonsils and Adenoids

**ما يجب عمله :**

**اذا كان تضخم اللوزتين والزوائد كبيرا لدرجة يتسبب عنها**

**ان يتنفس المريض من الحلق او يشعر بصعوبة فى البلع فيلزم استئصالها**

واللوزتان موجودتان على جهتي الحلق خلف اللسان والزوائد خلف الانف توجد أعلى وخلف اللهاة اي مقابل فتحة الانف الخلفية . واللوزتان والزوائد موجودة طبيعيا فى كل شخص ولكن عند تضخمها تسبب انسدادا بالحلق والانف وكثيرا ما يحدث ذلك فى الاطفال وينتج عنه التنفس من الحلق اثناء النوم . وفى هذه الحالات تكون كمية الاكسجين التي يستنشقها الطفل غير كافية ويتبع ذلك نقص فى سرعة نمو الطفل ويكون نشاطه العقلي بطيئا

ونقص نمو الطفل العقلي ينتج فى بعض الاحيان من ضعف السمع الناتج من انسداد قناة يوستاك الموصلة من خلف الانف للاذن الوسطى. لذا ينتج من تضخم الزوائد خلف الانف ضعف بالسمع وبالتالي بطء النمو العقلي . ويمكن شفاء ضعف السمع فى هذه الحالات باستئصال الزوائد اللحمية . وينتج عنها ايضا ألم بالاذن مع تمزق فى طبلة الاذن ونزول افراز صديدي وتزول جميع هذه الحالات باستئصال اللحمية اذا اجريت العملية فى اول حالات المرض . ولقد كان من الشائع منذ سنوات انه ليس من الضروري استئصال اللوزتين اثناء اجراء عملية استئصال اللحمية ولكن لا تسلم اللوزتان من ان بهما جيوبا وتجمعات صديدية صغيرة كثيرا ما تقلل من مقاومة الجسم . ويصاب المريض بارتفاع متكرر فى درجة الحرارة مع تضخم غدد الرقبة الليمفاوية وآلام روماتزمية بالرقبة مع فقدان الشهية وتكون رائحة النفس كريهة . لذا يلزم استئصال اللوزتين مع الزوائد خلف الانف فى نفس الوقت

ولا يؤثر استئصال اللوزتين ــ اذا قام باجرائه اخصائي ــ على الصوت او الغناء وربما يتحسن الصوت بعد العملية . ويظهر التحسن فى صحة المريض عقب العماية مباشرة وتكون واضحة اذ تزداد قابلية الطفل للاكل وينام نوما عميقا ويفقد كثيرا من مزاجه العصبي ويبدأ فى التقدم فى دروسه هذا وتزداد سرعة نمو الطفل فى السنتين التاليتين لعملية الاستئصال وتزداد مناعته للنزلات البردية والسعال (الكحة)

والنزلات المعوية واذا اصيب بها تكون اشد وطأة من قبل وتزول بعد فترة قصيرة

ولا يجب استئصال اللوزتين الا اذا سببتا متاعب للمريض اما اذا كانتا سليمتين فيجب تركهما

## التهاب جدار الحلق
Pharyngitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يلزم عدم الكلام بقدر الامكان**

**٢ ــ تمس الخلايا الليمفاوية بجدار الحلق بمحلول نترات الفضة ١٠٪ او يستحسن ان تكوى بالتيار الكهربائي**

كثير من الناس عندهم غدد ليمفاوية صغيرة بجدار الحلق الخلفي مقابل اللهاة والتهابها يسبب التهابا مزمنا بالحلق بدرجة بطيئة جدا ويكثر ذلك عند الاشخاص الكثيري الكلام كالوعاظ والخطباء وغيرهم . وان استئصال اللوزتين فى هذه الحالات لا ينتج عنه تحسن البتة

## امراض الحنجرة
Diseases of the Larynx

الحنجرة هي صندوق احداث الصوت وتظهر على الرقبة فى الوسط لتفاحة آدم . ومن الصعب التكهن بما بداخل الحنجرة من مرض الا بالفحص بواسطة طبيب اخصائي واهم اعراض امراض الحنجرة اثنان ، هما :

اولا : بحة الصوت وربما تزداد حتى يفقد المريض الصوت تماما

ثانيا : انسداد الحنجرة واذا كان شديدا نتج عنه اختناق المريض ثم الوفاة اذا لم تسعف الحالة

**التهاب الحنجرة الحاد :** ينتج التهاب الحنجرة الحاد من : كثرة استعمال الصوت ــ التعرض للبرد ــ أكل الطعام وهو ساخن جدا ــ اكل المواد الحريفة ــ كثرة التدخين ــ استنشاق الغازات السامة والاصابة ببعض الميكروبات الناشطة ويلزم المريض ان يستريح فى غرفة دافئة مع استنشاق بخار الماء . وتعطى راحة تامة للاحبال الصوتية بان يمتنع المريض عن الكلام بتاتا ، وكمادة دافئة على الرقبة تساعد كثيرا فى هذه الحالات . واذا كان التهاب الحنجرة عارضا لمرض عام

كالحمى القرمزية ــ السعال الديكي ــ الحمى التيفودية ــ الانفلونزا ــ او الدفتريا فيلزم ان يكون العلاج منصبا على علاج المرض المسبب لهـا

**اوذيما الحنجرة :** وهي تورم جميع اجزاء الحنجرة . وتسبب ضيقا فى التنفس وربما كان الضيق شديدا مما يسبب خطرا على حياة المريض يستلزم عمل عملية الشق الحنجري حتى يتنفس المـريض بسهولة

**امراض الحنجرة المزمنة :** هي كثيرة الحدوث ، ولانها لا تسبب ألمـا فى بدايتها فلذلك لا يعيرها المريض كبير اهتمام . واهم اعراضها هي بحة الصوت ، وهذه البحة اذا استمرت اكثر من اسبوعين دلت ، عادة ، على وجود واحد من اربعة امراض ، وهي : السرطان والسل والزهري وشلل الاحبال الصوتية . والمعروف انه اذا استمرت بحة الصوت فى شخص متوسط العمر اكثر من اسبوعين دل هذا ، عادة ، على وجود ورم خبيث ( سرطان ) فى الحنجرة . ولذلك يجب ان يبادر المريض الى استشارة الاخصائي والا تعرّض للخطر

## خراج خلف الحلق

Retropharyngeal Abscess

**ما يجب عمله :**

**اذا كانت الاعراض شديدة يلزم استشـارة الطبيب . وعنـد تشخيص الخراج يلزم فتحه فى اقرب فرصة**

ويتكون الخراج خلف الحلق عادة فى الاطفال دون الخامسة من العمر ويكون عادة احدى مضاعفات الاصابة بزكام حـاد او نزلة برد . ويسبب الخراج صعوبة فى البلع وضيق فى التنفس وتضخم غدد الرقبة الليمفاوية ويتغير الصوت ويخرج من الانف

وتبتدىء الحالات الحادة برعشة بسيطة مع ارتفاع فى درجة الحرارة وتصلب فى الرقبة . ويلزم فتح الخراج ويكون ذلك ضروريا جدا اذا كان حجم الخراج كبيرا ويجب أن تظهر مهارة الطبيب حتى لا يتجمع الصديد ثانية او يصل الى الحنجرة والرئة وهنا ربما تسبب مضاعفات خطرة ربما تكون مميتـة

## التهابات اللوز وخراجها
Tonsillitis and Quinsy

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يلزم عمل كمادات ساخنة خارج الحلق ثلاث مرات يوميا ( انظر صفحة ٦٤ )**

**٢ ــ توضع كمادة حلق مسخنة كل ليلة ( انظر صفحة ٦٩ ) .**

**٣ ــ تعمل غرغرة دافئة مرة كل ساعة . ومحلول دوبل من المحاليل الجيدة للغرغرة . يوضع جزء من المحلول على جزئين من الماء الدافىء ويستعمل كغرغرة . كما ان ملء ملعقة شاي صغيرة من ملح الطعام مع نفس المقدار من كربونات الصودا مذابة فى كوب ماء دافىء يكون محلولا جيدا للغرغرة .**

**٤ ــ والاطفال لا يمكنهم الغرغرة ولكن يمكن رش الحلق بمحلول دوبل المركز**

**٥ ــ يمس الحلق بمحلول ارجيرول ٢٥٪ مرة يوميا**

**٦ ــ يلزم اعطاء المريض ملينا اول يوم المرض**

**٧ ــ يكون الغذاء سوائل الثلاثة الايام الاولى من المرض**

**٨ ــ يتعاطى المريض كثيرا من السوائل وعصير الفاكهة ويفضل ان يكون دافئا**

**٩ ــ يلزم استشارة الطبيب ربما يساعدك فى تقصير مدة المرض او يلطف الدور باستعمال مستحضرات السلفا او البنسلين وعند تكون خراج يلزم فتحه بواسطة الطبيب الاخصائي**

**١٠ ــ عند تكرار التهابات اللوز او تكون خراج يلزم استئصال اللوزتين**

والتهاب اللوزتين الحاد ذائع الانتشار بين الاطفال والبالغين وبعض الاشخاص يكونون اكثر تعرضا لالتهاب اللوزتين المتكرر وربما يكون احد ادوار الالتهاب مقدمة لاصابة المريض بالحمى الروماتزمية ومن ضمن مضاعفات التهاب اللوزتين المتكرر التهاب صمامات القلب الروماتزمي واصابة الجلد بادران حمراء روماتزمية ايضا والتهاب الكليتين الحاد . ولهذه الاسباب خاصة يلزم استئصال اللوزتين للاطفال والبالغين اذا تكررت التهاباتهما

**الاعراض :** التهـاب اللوزتـين الحـاد يبدأ برعشـة بسيطـة مع آلام فى الظهر والاطراف وربما ترتفع درجة الحرارة حتى تصل ٤٠ درجة مئوية . هذا ويشعر المريض بألم شديد فى الحلق وصعوبة فى البلع وتكسو اللسان طبقة بيضاء ورائحة الفم تصبح كريهة وبمعاينة اللوزتين تجدهما متضخمتين ، ولونهما احمر تعلو سطحهما نقط صفراء او غشاء ابيض متقطع . وتتضخم غدد الرقبة الليمفاوية وفى بعض الحالات يكون الحلق ملتهبا ومائلا للاحمرار ويظهر على الصدر طفح احمر وربما ينتشر على كل الجسم . وفى هذه الحالات يكون الميكروب المسبب المرض هو نفس ميكروب الحمى القرمزية او مماثلا له

**خـراج اللـوزة :** هـو تجمـع صديـدي خـارج اللـوزة بينها وبين جـدار الحلق وينتج من التهـاب اللوزة نفسـها ويكون الحلق متورما فى جهة واحدة او فى جهتين ويزداد الالم ويصعب البلع حتى لا يمكن للمريض ان يشرب ولو قليلا من المـاء وتتضخم غدد الرقبـة ويتصلب الفك ولا يمكن للمريض فتح الفـم وترتفع درجـة الحرارة ويزداد اعيـاء المريض

---

الفصل الثامن عشر

# امراض القلب

لقد اجمعت كل الامم التي تهتم بجمع الاحصاءات الحيوية على ارتفاع نسبة الوفيات خلال السنوات الاخيرة كنتيجة لامراض القلب وعلى ان امراض القلب قد اصبحت السبب الرئيسي للوفاة فى كثير من بلاد العالم

ان الكتب والمقالات الطبية تعتمد فى تقسيم موضوع «مرض القلب» على ذكر الجزء المصاب ودرجة اصابة القلب ، وهذا امر بديهي لان الطبيب يستطيع بمساعدة الوسائل الطبيـة الحديثـة معرفة الداء وتشخيصه ، ولذلك نجد الطبيب عندما يتحدث عن امراض القلب يذكر اسم المرض كقوله مثلا : التهاب الغشاء الخارجي للقلب ( التامور ) ، التهاب عضلة القلب ... الخ . ولا شك ان مثل هذه الاصطلاحات تهم المريض الا انه لا يستطيع التصرف دون معونة الطبيب لمعرفة حقيقة الداء وكيفية معالجته

غير ان هناك طريقة اخرى لتقسيم امراض القلب وهي تستند الى ان بعض هذه الامراض يكون نتيجة لعدوى والبعض الاخر نتيجة لعادات خاطئة فى طرق المعيشة ـ ومن ذلك يتبين لنا انه يمكن الى حد ما منع بعض امراض القلب او الوقاية منها ـ فلذلك يتحتم على الشخص العادي معرفة اسباب وخواص وسير امراض القلب

تنقسم امراض القلب من حيث سبب المرض وطبيعته الى ستة اقسام او مجموعـات :

١ ـ المجموعة الروماتيزميـة
٢ ـ المجموعة الزهرية
٣ ـ مجموعة تصلب الشرايين او امراض الشرايين التاجية
٤ ـ مجموعة الامراض الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم الشرياني
٥ ـ مجموعة الامراض الولادية ( الخلقية )
٦ ـ مجموعة الامراض الوظيفيـة

وتتميز كل مجموعة باعراض خاصة يأتي الكلام عنها فيما بعد .

**وليعلم كل فرد يعاني من مرض حاد بالقلب انه يجب ان يعوده الطبيب يوميا اما الذي يعاني مرضا مزمنا بقلبه فعليه ان يتردد على الطبيب من حين لاخر**

## ١ ــ المجموعة الروماتيزميــة
The Rheumatic Group

من الجائز ان يسبب اي التهاب روماتيزمي حاد او حمى روماتيزمية التهابات بالقلب مثل :

ا ــ التهاب الغشاء المبطن للقلب وكثيرا ما يكون الالتهاب مقصورا على الغشاء المغطي للصمامات

ب ــ التهاب الغشاء الخارجي حول القلب ( التامور )

جـ ــ التهاب عضلة القلب ذاتها

ويحتمل ان تسبب اي هذه الالتهابات مرضا دائما بالقلب . وكثيرا ما تكون الحمى الروماتيزمية نتيجة لالتهاب الحلق بالجرثومة السبحية غير انه من الجائز ان تكون نتيجة لجراثيم اخرى مثل الجرثومة العنقودية او النيموكوك او جرثومة الانفلونزا

ويمكن تجنب حدوث هذا النوع من مرض القلب بمنع العدوى بهذه الجراثيم او على الاقل التحكم فيها حتى لا تؤثر فى القلب . وفى اثناء سير المرض قد تتأثر صمامات القلب فتلتهب وتتقرح . وبعض الجراثيم كالجراثيم السبحية الدموية او العنقودية تسبب التهابات حادة جدا مما يترتب عليها تلف شديد بالصمامات وتنتهي الحالة بالوفاة ــ اما جراثيم الانفلونزا فانها تسبب حالة اقل حدة من الجراثيم السابقة وتشابه الالتهاب الناتج عن الجراثيم السبحيــة الخضراء والــذي يسمى « التهــاب الغشــاء المبطــن الجرثومــي تحت الحــاد » . ومثل هذه الحالة قد تنشط ما يسمى « بالحالة الروماتيزميــة » فى المريض وهذا هو ما يضايق المريض خاصة فى السن المبكرة

وبمرور الزمن تهبط الحالة الحادة وتلتئم قروح الصمامــات ــ ونتيجة لهذا الالتئام يحدث احد امريــن :

أ ــ ضيق بفتحــة الصمام

ب ــ غلق غير تام او عدم تكافؤ الصمــام

وعند انقباض القلب يجد الدم صعوبة فى السير فى طريقه بسبب

هذا الضيق وفى الفترة بين انقباضات القلب يجري الدم فى طريق عكسي نتيجة لعدم غلق الصمام تماما

وسواء كان هناك ضيق بفتحة الصمام او عدم تكافؤ او كلاهما فان عمل القلب يزداد تدريجيا وتكون النتيجة حدوث هبوط بالقلب اذا لم تؤخذ الاحتياطات الكافيــة

ويكون الصمام ذو الشرفتين ( الميترالي ) الذي يقع بين الاذين الايسر والبطين الايسر للقلب اكثر الصمامات تعرضا للاصابة حتى ان ضيق هذا الصمام كثيرا ما يعتبر مرضا قائما بذاته . كذلك يصاب صمام الابهر فى اكثر من ثلث الحالات

## ٢ ــ مجموعة الامراض الزهرية
The Syphilitic Group

ان الزهري الذي يسبب ١٠ ٪ من مرض القلب العضوي لا يؤثر عادة فى القلب مباشرة فهو يصيب قوس الاورطي وينحدر المرض الى صمام الابهر متلفا اياه . وتلف هذا الصمام يمكن الدم من ان يعود الى البطين الايسر بين ضربات القلب بدلا من ان يمكث فى الابهر . ونتيجة لذلك يتمدد البطين الايسر وبمرور الزمن لا يقوى على مجابهة الضغط المتزايد عليه فتحدث حالة هبوط بالقلب

ويحدث مرض القلب نتيجة للامراض الزهرية فى منتصف العمر عادة بعد سن الخامسة والثلاثين ويلاحظ ان نسبة اصابة الرجال بهذا المرض اكثر من اصابة النساء

ويمكن الوقاية من مرض القلب الناشىء عن عدوى الزهري بمنع حدوث عدوى الزهري نفسها

## ٣ ــ مجموعة تصلب الشرايــين او امراض الشرايين التاجيــة
Arteriosclerotic or Coronary Disease

تكون نتيجة للتصلب التدريجي بجدار الشرايين وهو ما يحــدث الى حد ما فى جميع الافراد بتقدم السن ــ ويضعف سير الدم بالجسم الامر الذي يجعل جميع عضلات الجسم بما فى ذلك عضلة القلب اضعف من ذي قبل نظرا لقلة تغذية هذه العضلات . والشرايين التي تغذي عضلات القلب هي الشرايين التاجية ولذلك فان امراض القلب الناشئة عن تصلب هذه الشرايين كثيرا ما توضع تحت عنوان عام هو « امراض

الشرايين التاجيـــة »

ولقد خص الخالق عز وجل عضلات القلب بدرجة كبيرة من القوة الكامنة حتى ان المريض لا يلاحظ الخطر المحدق بالقلب الا بعد ان تكون عضلات القلب قد اصبحت فى حالة من الاعياء لا يمكنها معها مجابهة العبء الملقى عليهـــا

ولهذا فانه عندما تقل تغذية القلب نتيجة لمرض شرايينه يصبح اي عمل اضافي مجهدا للقلب ويحتمل ان يحدث المــا شديدا مما يرغم المريض على الكف عن القيام باي مجهود جسماني وبهذا يقل عمل القلب . ومثل هذا الالم هو ما يسمى « **بالذبحة الصدريـــة** » وهي حـــالة كثيرا ما تحدث فى مرض الشرايين التاجية كما ان **الانسداد التاجي** يحصل نتيجة تصلب الشرايين ويكون ذلك بانسداد احد الشرايين التاجية او فروعه سدا تاما بواسطة جلطة دموية او أي شيء اخر يكون عائماًفىالدم. وفى بعض الاحيان يكون السبب جلطة دموية تتكون فى الشريان نفسه . وكثيرا ما يكون قد حدثت قبل حدوث الجلطة آلام ذبحات صدرية ذلك لان الضيق المستمر فى الشرايين ينتهي بحدوث جلطة تسد الشريان الضيق تماما . وبذلك ينقطع الدم عن جزء من عضلات القلب اللهم الا اذا كان الانسداد قد حدث ببطء متناه بحيث يمكن للشرايين الموصلة الدقيقة ان تجد الوقت الكافي لتتمدد وبذلك تبقى دورة الدم فى القلب مستمرة متكافئة

وعندما تحدث هذه الحالة يشعر المريض بالم حاد جدا وصدمة شديدة . واذا كان الانسداد كبيرا فان بطين القلب يبدأ فى الارتجاف ثم يتوقف عن العمل فيموت المريض فجاة . فان لم يحدث هذا وعاش المريض فان الالم والصدمة يذهبان بعد بضعة ايام يشعر المريض بعدها بالتحسن ويعتقد خطأ ان الخطر قد زال

اما عن الجزء من القلب الذي منع عنه الدم فانه يموت ويصبح لينا وضعيفا فى مدة اسبوع او اسبوعين . ثم يستبدل الجزء الميت بتليف فى نسيج القلب يحدث بعد اربعة او ستة اسابيع . فاذا حدث وقام المريض باي مجهود عنيف بعدما اصاب جدار القلب من ضعف وقبل ان يصبح التليف قويا ليحتمل الضغط فانه من المحتمل ان ينفجر القلب وتحدث الوفاة فجأة

وكثيرا ما يجد الطبيب صعوبة فى اقناع المريض بهذا المرض بالبقاء فى فراشه عدة اسابيع ذلك لان مثل هذا المريض لا يشعر باي ألم ناسيا ان المسألة قد تكون مسألة حياة او موت ولو انه يتراءى له انه قد تحسن وانه لا يشعر بشيء

ويجب ان نعلم انه ليس من الضروري فى هذا المرض — مرض الشرايين التاجية — ان تتأثر صمامات القلب . وعلى وجه العموم فان حالة المرض لا تظهر بشكل واضح الا حوالي سن الاربعين ، على الرغم من ان المرض قد ابتدأ اساسيا منذ سنين عدة . واسباب هذا المرض هي نفس اسباب تصلب الشرايين بوجه عام . ومن بين هذه الاسباب تقدم العمر او الوراثة او ارتفاع ضغط الدم او خطأ فى التمثيل الغذائي للدهنيات ومن الجائز ان يتسبب هذا المرض عن الافراط فى الاكل خصوصا أكل الدهنيات الحيوانية

اما عن تقدم السن فهذه سنة الحياة لا يمكن منعها ، واما عن الاسباب الاخرى فانه من السهل اجتنابها او على الاقل تخفيف اثرها.

## مرض القلب نتيجة ارتفاع ضغط الدم
Hypertensive Heart Disease

ان معظم الحالات التي يمرض فيها القلب بسبب ارتفاع ضغط الدم تكون نتيجة لنوع معين من ارتفاع ضغط الدم يسمى **«الضغط الحميد»** وان كنا لا نعرف اسبابه على وجه التحقيق بيد أن الوراثة والافراط فى الاكل والسمنة والاجهاد العصبي هي من اهم الاسباب على ما نعتقد . ومهما كان سبب ارتفاع ضغط الدم فانه من الواضح ان القلب عندما يضطر للعمل ضد ضغط دم مرتفع فانه لا يستطيع ان يبقى الدورة الدموية على طبيعتها الا اذا صرف مجهودا اكثر من المعتاد . وينتج عن هذا اول ما ينتج ، وخصوصا فى السن المبكرة ، ان يزداد حجم عضلات القلب وقوتها . واكثر ما يلاحظ هذا فى جدران البطين الايسر . فان كانت زيادة المجهود القلبي متوسطة وكافية للتغلب على ارتفاع ضغط الدم الموجود فقد لا تظهر اعراض مرض قلبي البتة . ولكن على مر السنين يميل الضغط الى الارتفاع وبذلك تجد عضلة القلب العجوز نفسها غير قادرة على حمل العبء الملقى على كاهلها فيصبح خطر هبوطها اكثر احتمالا . ويحتمل ايضا ان يحدث ارتفاع ضغط

الدم عدم تكافؤ فى الصمامات القلبية ، خاصة الصمام ذو الشرفتين او ما يسمى بالصمام المترالي وهكذا تزداد صعوبة الاحتفاظ بالدورة الدموية فى حالة طبيعية

## مجموعة الامراض الولادية ( الخلقية )
The Congenital Group

ان حدوث النقص التكويني فى القلب او فى الاوعية الدموية الكبيرة المتصلة بالقلب مباشرة اكثر مما يتصور معظم الناس . والكثير من هذه الحالات لا يسبب اي ازعاج للشخص بل ولا تكتشف الا بطريق الصدفة اذا ما شرحت الجثة بعد الوفاة لاي سبب اخر

على ان هنالك بعض حالات النقص التكويني تسبب اعراضا ملحوظة كثيرا ما تكون خطيرة . ومن بين هذه الحالات **ضيق الابهر** فى جزئه الذي يلي تفرع الشرايين التي تمد النصف العلوي من الجسم وهذا يسبب ارتفاعا كبيرا فى ضغط الدم فى النصف العلوي قد تكون نتيجته نزيفا فى المخ فى حين ان ضغط الدم فى النصف السفلي من الجسم قد يكون منخفضا وبذلك لا يصل الغذاء الكافي من الدم الى هذا النصف

وهذا النوع من المرض الولادي لا يسبب زرقة فى الوجه ولا تضخما فى اطراف الاصابع

واثناء تكون الجنين يكون هناك ثقب فى الجدار بين النصفين الايمن والايسر فى القلب وقد لا يغلق هذا الثقب بعد الولادة . كذلك فقد يبقى الشريان الموصل بين الشريان الرئوي والابهر مفتوحا بعد الولادة . وكذلك قد يكون الشريان الرئوي صغيرا جدا . مثل هذه الحالات تجعل الدم الشرياني والدم الوريدي يمتزجان معا وتكون النتيجة ازرقاق الجسم مصحوبا بضيق فى التنفس وتضخم باطراف الاصابع وهو ما يسمى **بالاطراف العجراء** . وكذلك يرتفع عدد كرات الدم الحمراء ارتفاعا كبيرا وتختلف درجة اعراض المرض تبعا لاتساع الفتحة الموجودة بالجدار الاوسط القلب ولاختلاف ضغط الدم فى نصفي القلب

وقلما يعيش هؤلاء الناس حتى سن النضوج . ولا توجد وسيلة معروفة لتجنب هذه الامراض الولادية بل وليس هنالك علاج لمثل هذه الحالات الا فى قليل منها حيث يكون العلاج بالجراحة

ومن المضاعفات الخطيرة لهذه المجموعة من الامراض حدوث

التهاب جرثومي بالغشاء المبطن للقلب ويساعد على حدوث هذا الالتهاب وجود التهاب بالاسنان او اللوزتين

## مجموعة الامراض الوظيفية غير العضوية

The Functional Group

قد يكون هناك اضطراب فى عمل القلب على الرغم من انه لا يوجد مرض عضوي به . واكثر هذه الاضطرابات حدوثا هو **الخفقان** الذي يلاحظ فيه عدة ضربات سريعة قوية يشعر بها المريض وتسبب له قلقا شديدا وصعوبة فى التنفس وفى بعض الاحيان الماً فوق موضع القلب. وقد يكون خفقان القلب نتيجة لحالات نفسية كالخوف او الغضب او الفرح او الحزن او نتيجة لبعض الادوية او السموم التي قد تكون موجودة فى الشاي او القهوة او الدخان او المشروبات الروحية او نتيجة تأثيرات انعكاسية من مرض اخر موجود بالجسم . وقد تستمر الحالة دقائق قليلة الى بضع ساعات ويصبح المريض عصبيا جدا مبلبل الفكر بالرغم من انه لا يوجد خطر حقيقي على القلب

وتشمل هذه المجموعة عدة انواع اخرى واهمها :

ا ــ **سرعة ضربات القلب الناشئة عن منظم القلب** (Sinus Tachycardia)
وهي حالة يلاحظ فيها زيادة عدد الضربات الى ١٠٠ ضربة او اكثر فى الدقيقة وقد تكون هذه الحالة علامة مرض حقيقي بالقلب

ب ــ **سرعة الضربات النوبية او سرعة القلب الاشتدادي** (Paroxysmal Tachycardia) وهي عبارة عن عدة ضربات قلبية سريعة جدا ولكنها منتظمة تصل الى ١٥٠ ضربة فى الدقيقة او اكثر وتستمر الحالة عادة مدة قصيرة وتنتج هذه الحالة عن عدة اسباب مختلفة تحتاج الى دراسة دقيقة

جـ ــ **ذبذبة الاذين او الارتجاف الاذيني** (Auricular Fibrillation)
وهي عبارة عن عدة ذبذبات سريعة جدا غير منتظمة لاذيني القلب وهي تسبب عدم انتظام النبض وقد لا نستطيع تشخيصها بوسائل الكشف العادية على انه يجب ان نشتبه

فى وجودها عندما نجد نبض المريض غير منتظم وسريعـا الى حد ما . وذبذبة الاذين تدل على حدوث مرض خطير بالقلب

د ــ **الارتعاش الاذينــي** : (Auricular Flutter) وهو عبارة عن عدة ضربات سريعة جدا منتظمة للاذين يجب ان نشتبه فى حدوثه عندما يستمر النبض سريعا من ١٥٠ ــ ١٧٠ ضربة فى الدقيقة لبعض الوقت.وهذا عادة يدل على مرض بالقلب

هـ ــ **انفصال القلب او السدة القلبية** : (Heart Block) وهو لفظ يطلق عندما تفشل اعصاب القلب الخاصة بايصال ضربات الاذين الى البطين . والسدة القلبية اما جزئية او كاملة . اما النوع الاول فيسبب عدم وصول بعض الضربات اما النوع الثاني فاننا نشتبه فى وجوده اذا كان النبض بطيئا جدا كأن يكون عدد الضربات ٤٠ ضربة او اقل فى الدقيقة . والسدة القلبية وعلى الاخص الكاملة تعني وجود مرض خطير بالقلب

و ــ **النبض المتعاقب** : (Pulsus Alternans) يتكون من ضربة قوية واخرى ضعيفة على التعاقب وهو دليل على ضعف عضلة القلب وعلامة على جواز حدوث مرض فى المستقبل

وهناك مجموعة من الاعراض المرضية كثيرة الحدوث ويطلق عليها عدة اسماء منها قلب الجندي ، اجهاد القلب او ضعف الدورة الدموية العصبي . والاعراض الظاهرة هي : خفقان ، ضيق بالتنفس ، ألم فى منطقة القلب والشعور بانهاك بعد مجهود معتدل . ولا تكون هذه الاعراض فى العادة سببا فى الوفاة ولكنها تضايق المريض بسبب عدم قدرته على العمل وصعوبة الشفـاء

ولا يتأتى الشفاء الا باقناع المريض بحقيقه مرضه وجعله يتبع برنامجا خاصا لحياته يختاره له الطبيب

وان من الحقائق الجديرة بالذكر ان كثيرا من الاضطرابات التي يلاحظها المريض نفسه ويعزوها الى قلبه وهي المسماة بالامراض الوظيفية للقلب هي فى الواقع اعراض ليس لها علاقة بعضلة القلب او

صماماته او دورته الدموية بل هي نتيجة شيء اخر على الطبيب ان يكتشفه .

وعلى الشخص الذي يخشى وجود مرض بقلبه ان يعرض نفسه على الطبيب فورا فاذا كان هناك مرض حقيقي بالقلب فالبكورة فى اتباع نصح الطبيب اسلم له وافضل . اما اذا كان القلب سليما فيجب على الطبيب ان يطمئن المريض حتى يهدأ بالـه

## امراض اخرى متنوعة للقلب

والان نجول انظارنا نحو الحالات الاكثر حدوثا والاكثر خطورة والتي قـد تكـون ضلعـا كبيرة فى بعض امراض القلب ، أو تكـون نتيجة لتأثر القلب من مرض بعيد فى الجسم . وهذه الاعراض ليست امراضا قائمة بذاتهـا

**فالتمدد القلبي الحاد** عبارة تفسر معناها . فاذا اجبر قلب المريض على عمل مجهود فوق طاقته فانه قد يتمدد بشكل ملحوظ ويمتلىء بالدم ولكنه لا يقدر على دفع هذا المقدار الكبير من الدم الى الشرايين وفى أغلب الحالات يقع العبء على النصف الايسر من انقلب فنجد المريض قد ازرق واصبح ضعيفا يلهث . ويبدأ بالسعال الذي يكون مصحوبا بكثير من المخاط او البلغم واذا حدثت الوفاة نتيجة لهذه الحالة الفجائية فانهـا تحدث سريعا ، على انه فى قليل من الحالات قد يقع العبء على النصف الايمن من القلب وفى هذه الحالة يكون هناك ألم ونبض فى الكبد ونبض فى الاوردة الكبيرة المتصلة بالقلب . او اعراض اخرى قد تجعلنا نظن ان هنالك التهابا فى الزائدة الدودية او فى المرارة .

**هبوط القلب** : وهي ليست حالة مرضية قائمة بذاتها ولكنها نهاية اي مرض بالقلب وعندها تبدأ الاعراض الحقيقية لمرض القلب فى الظهور. ومن اوائل هذه الاعراض هي ضيق التنفس عند عمل أي مجهود بسيط وكثيرا ما يشعر المريض بضيق مصحوبا بالامتلاء بعد الاكل وفى الحقيقة كثيرا ما يأتي مريض القلب للطبيب شاكيا من مرض بالمعدة دون ان يدرك السبب الحقيقي لمرضه . لذلك فانه يجب على أي شخص جاوز سن الاربعين يلاحظ انه قد بدأ يشكو من سوء هضم مستمر لم يكن يشكو منه قبلا ان يفكر فى مرضين خطيرين : مرض بالقلب او سرطان بالمعدة . ويجب عليه استشارة اخصائي بدون اضاعة للوقت

ومن اوائل الاعراض التي يشكو منها المريض ايضا هي الشعور بالتعب وعدم الاحتمال ، خاصة فى الارجل. ويحدث خفقان فى القلب مع شعور بالامتلاء فى الصدر وسعال جاف والم فى منطقة الكبد وفوق القلب . وقد يكون من اوائل الاعراض تورم بالساق ويمكث هذا التورم مدة طويلة قبل ظهور اعراض اخرى ويزداد التورم فى نهاية اليوم الا انه يختفي اثناء النوم ويزول فى الصباح ويجد المريض ايضا انه محتاج الى وسادات اضافية ليرفع رأسه اكثر من ذي قبل حتى ينام مرتاحا كما انه يشكو من حدوث ازمات تنفسية ليلا . وعلى رغم انه من المستحسن ان يستريح المريض فى السرير حتى يخف العبء عن القلب الا انه من الصعب اقناع المريض انه يعاني مرضا خطيرا

وبازدياد هبوط عضلة القلب تظهر الاعراض السابقة الذكر بوضوح ويزداد الشعور بالتعب حتى يجد المريض نفسه منهك القوى عند عمل اقل مجهود . ويزداد تورم الارجل وتزداد صعوبة التنفس الى ان يجد المريض نفسه غير قادر على الاستلقاء . ويشعر المريض بألم فى صدره وظهره ويصبح قلقا ومسهدا فى الفراش . ومن العجيب ان هؤلاء المرضى الذين يكونون على بعد خطوات من الموت يمكن اعادة الكثير منهم الى درجة متوسطة من الصحة . وبقليل من العناية يمكن ان يمتد بهم العمر الى سنوات عدة

## تدرج امراض القلب

Prognosis of Heart Diseases

ان اضطرابات القلب الوظيفية التي قد لا تكون غالبا مصحوبة بامراض عضوية لا يخشى منها على الحياة بالرغم من ان اعراضها قد تكون عنيفة. وبما ان بعض هذه الامراض هي نتيجة امراض اخرى بالجسم فان ازدياد الاعراض او نقصها يتوقف على تدرج او تقدم المرض الاصلي فى الجسم

ومن الخمسة الانواع الاخرى لمرض القلب نجد ان مجموعة الامراض الروماتيزمية هي اكثر بعثا على التفاؤل فاذا شفي المريض من التهاب الغشاء المبطن للقلب الناتج عن حمى روماتيزمية واذا عاش المريض بعد ذلك فى حدود قوة قلبه فانه من المستبعد ان يكون مرض صماماته سببا فى فقد حياته وبمعنى اخر فان الصمامات الضيقة لا تسبب الوفاة

وفى بعض الاحيان ليست بالحالة الخطيرة

اما مجموعة الامراض الزهرية فنهايتها سيئة للغاية وبالاخص اذا اثر المرض فى الابهر التأثير الكافي لحدوث مرض بالقلب ، فان الوقت يكون قد فات لمنع تقدم المرض ومعظم المصابين بها لا يعيشون اكثر من سنتين بعد تشخيص حقيقة المرض غير ان علاج الزهري بواسطة الطبيب قد يفيد حالة القلب الى حد ما

اما مجموعة تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم عامة فانه يمكن القول انه كلما بدأت الحالة فى سن مبكرة كلما كان الانذار سيئا كذلك كلما كانت الكليتان مريضتين كلما كانت النهاية سيئة

كذلك يتوقف الامل فى شفاء المريض على ذكائه ورغبته فى الحد من العمل الجسماني وقدرته على ضبط شهوته للاكل وفى حالة مرض القلب نتيجة لارتفاع ضغط الدم فان الابتعاد عن الاضطرابات العصبية والنفسية له اهميته القصوى وكما شرحنا سالفا فان امراض القلب الولادية لا تسبب وفاة فجائية ولكن من النادر ان يعيش المريض المدة الطبيعية لحياة الانسان او حتى يعيش حياة طبيعية .

ان الوقاية من امراض القلب قد ذكرناها قبلا غير انه يستحسن اعادتها ثانية : يجب علينا ان نبني صحة اطفالنا العامة واضعين نصب اعيننا العناية بالتغذية الصحيحة واذا وجدنا انه على الرغم من جميع الاحتياطات ان الطفل يتعرض لالتهابات متكررة باللوزتين فاننا نستأصل اللوزتين اذ أنهما قد تكونان ملجأ للجراثيم التي تسبب التهابات الصمامات القلبية

لذلك اذا اصيب الشخص بحمى روماتيزمية فان الوقاية من المضاعفات التي تحدث فى القلب اهم بكثير من ايقاف الالم بالمفاصل او انزال الحررة

**ان الراحة التامة فى السرير اثناء المرض وبعد المرض لمدة ما مهمة جدا** وغالبا ما يستمر المرض لمدة ثلاثة او اربعة اشهر وقد يستمر سنين عديدة وكثيرا ما تحدث تكسات مرضية . والشخص الذي اصيب قبلا بحمى روماتيزمية اذا اصيب بالتهاب بالحلق بعد ذلك بعام واحد بواسطة الجراثيم السبحية فانه يكون معرضا ٥٠ ٪ لنكسة حمى

روماتيزمية واذا اصيب بنزلة برد فانه يكون معرضا ٢٥٪ للنكسة ذاتها . واثناء الحمى الروماتيزمية اذا حدثت عدوى جديدة علاوة على وجود الحمى فان المريض يكون معرضا للموت .

والى ان تتغير وتتحسن عادات البشر واخلاقهم وحالتهم الاجتماعية فاننا لا نامل فى القضاء على الزهري وبالتالي على مرض القلب الناتج عنه الا ان الشخص الذي يصاب بالزهري المكتسب يمكنه ان يمنع حدوث مرض القلب بعلاج الزهري علاجا تاما ناجعا.

واذا فكرنا فى اسباب ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين فاننا نجد ان خير وسيلة للوقاية هي الغذاء الصحيح واصلاح طريقة المعيشة

## بعض العوامل المؤثرة فى العلاج

ان عادة تعاطي الادوية المقوية والمنبهةللقلب وعلى الاخص التي تحوي مادة الاستركنين يجب ان تمنع تماما اذ ان العضلات الضعيفة تحتاج الى الراحة وليس الى التنبيه . والافراط فى تعاطي المقويات يساعد على هبوط القلب بسرعة وعندما يحدث فانه يكون هبوطا تاما صعب العلاج . غير ان علاج الديجتالا الذي يبطىء ويقوي ضربات القلب بواسطة تأثيره فى اعصاب القلب وعضلته قد اضاف سنوات عديدة الى عمر المريض الذي كان مهددا بهبوط القلب . لذلك يجب اخذه بدون تردد اذا رأى الطبيب ذلك

اما اذا ظهرت اعراض هبوط القلب فالشيء الرئيسي الذي يعمل هو ان نقلل من المجهود القلبي بكافة الوسائل الممكنة وهدفنا الراحة التامة الجسمانية والعقلية والمعدية ومن المفضل ان يتبع نظام الاكل الذي يصفه الطبيب . وكقاعدة عامة فان تعاطي السوائل بكثرة من الاشياء المفيدة ولكن يجب خفض كمية الملح الى اقصى حد ممكن . وكذلك يجب ان يمنع الطعام والدواء الذي يحتوي على الصوديوم .

اما اولئك الاشخاص الذين تكون عضلات قلبهم منهكة وخصوصا اذا كانوا يشكون ذبحة صدرية فعليهم ان يحذروا القيام الفجائي من الفراش صباحا بل عليهم ان يتدرجوا فى القيام وكذلك يجب ان لا يقوموا بمجهود كالمشي بعد الاكل مباشرة او ان يصعدوا المرتفعات ويجب ان يمتنع الشخص عن بذل اي مجهود عندما يشعر باي ألم

او ضيق فى التنفس . اما طعام المريض فيجب اختياره بحيث لا يتسبب عنه انتفاخ او سوء هضم . ويجب الحذر من الانفعالات النفسية وخاصة الغضب

ان المرضى الذين يعانون من ضعف متوسط بالقلب يستفيدون من حمامات تعاقبية ساخنة وباردة للارجل على التوالي وفى حالات الخفقان يمكن وضع كمادات باردة على منطقة القلب قد يكون لها تاثير مهدىء

ويجب عدم اتباع اي علاج بدون اذن الطبيب باي حال . وهناك بعض الادوية التي تستعمل فى الحالات العاجلة مثل الديجتالا ، المورفين ؛ اميل نترات ونيتروجلسرين لها فائدتها ولكن يجب ان تستعمل بعد اذن الطبيب

# امراض الاوعية الدموية

## امراض تصلب الشرايين الدموية
Arteriosclerosis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب ان نذكر دائما ان تصلب الشرايين ليس له علاج فالشرايين المتصلبة لا يمكن اعادتها لحالتها الطبيعية**

**٢ ــ يجب الابتعاد عن المجهود الشاق حتى لا يحدث انفجار فى احد الشرايين وخصوصا شرايين المخ . كذلك يجب ان لا نجهد العضلات فوق طاقتها**

**٣ ــ يختار الطعام السهل الهضم وبكمية قليلة حتى لا نلقي على القلب عبئا كبيرا**

ان تصلب الشرايين امر لا مفر منه بتقدم العمر وقد يلاحظ فى سن مبكرة عند بعض الاشخاص وقد يكون تقدم الحالة سريعا عند بعض الناس ولكنها حقيقة واقعة لانه كلما تقدم الانسان فى العمر ازدادت الشرايين صلابة واذا بدات الحالة فى سن مبكرة فان حياة المريض تكون قصيرة عادة. وغالبا ما يزحف تصلب الشرايين ببطء فى انحاء الجسم حتى يصبح ملحوظا فى سن الستين او السبعين

وهناك بعض العوامل الاخرى بجانب تقدم العمر والتي تساعد على سرعة حدوث التصلب من بينها ارتفاع ضغط الدم ــ مرض البول السكري ــ الافراط فى الاكل خصوصا البيض والقشدة ــ الاجهاد العصبي ــ ومن المحتمل ان يكون هناك عدة عوامل اخرى لكنها غير معروفة

**الاعراض :** ان تصلب الشرايين مرض له اعراضه الخاصة وله خطورته على اجزاء الجسم . ومن بينها ضعف عمل الكليتين ، مع قلة وصول الدم الى انسجة الجسم خصوصا المخ وعضلة القلب ويصبح انفجار الشرايين امرا سهل الحدوث ويصحبه نزيف فى الانسجة المجاورة علاوة على حدوث الذبحات الصدرية ، وتحلل بانسجة المخ والم فى عضلات الاطراف عند بذل اي مجهود ما واغماء او شلل

وفى كثير من الحالات يصيب تصلب الشرايين غالبا الشرايين الصغيرة فى الاطراف خصوصا شرايين القدم الشيء الذي كثيرا ما يحدث فى مرض البول السكري . ونتيجة لذلك تصبح الاطراف باردة مع احتمال حدوث غنغرينا بالقدم اذا ما اهملت نظافته وتدفئته وقد يفيد فى هذه الحالات حمامات ساخنة تعقبها اخرى باردة بالتناوب لمدة قصيرة غير ان تدفئة هذه الاجزاء لمدة طويلة قد يحدث اضرارا

## المسمار الدموي

Embolism

**ما يجب عمله :**

**يجب استدعاء الطبيب على الفور اذ ان الحالة قد تحتاج الى اجراء عملية جراحية مستعجلة او علاج اخر فى مدى ساعات قليلة من حدوث الاصابة وبذلك تنقذ حياة المريض او ينقذ الجزء المصاب من الجسم**

قد تحدث الجلطة الدموية بداخل وريد او شريان او بداخل القلب نفسه وجزء من هذه الجلطة ويسمى بالمسمار الدموي قد ينفصل ويسير مع تيار الدم الى اي جزء حيوي من الجسم كالرئة او المخ

فاذا كان المسمار الدموي آتيا من الوريد فانه يسير الى ناحية القلب ومنه الى الرئتين وفى قليل من الحالات يتجه الى الكبد . فاذا حدث المسمار فى الرئتين فلا يمكن الا ان ندع الطبيعة تؤدي عملها غير ان مساعدة الطبيب واجبة اما فى القلب او الشرايين فان المسمار الدموي يحمل مع تيار الدم بعيدا عن القلب ويحجز فى شريان صغير فاذا حجز فى شريان احد الاطراف كالذراع او الرجل فان المريض يشعر بألم فظيع وتصبح الذراع باهتة باردة ويشتد الالم ويصبح لون الذراع داكنا مزرقا وبغير العلاج السريع يحتمل حدوث غنغرينا تؤدي الى فقد هذه الذراع . واذا حجز المسمار الدموي فى احد شرايين المخ حدث نوع خاص من الفالج ( الشلل )

## ارتفاع ضغط الدم

Hypertension

**ما يجب عمله**

**١ ـ يجب العناية بالطعام والراحة**

**٢ ـ من المفضل ان يوصف الطعام كالدواء بمعرفة الطبيب ويمكن**

**معرفة سير المرض بفحص المريض دوريا وهناك ادوية لها قيمتها لا يستطيع اعطاءها الا من كانت له خبرة طبيـة**

ان متوسط الضغط الطبيعي هو ١٢٠ ــ ١٥٠ مم زئبق للشخص البالغ وهو يميل للزيادة التدريجية مع تقدم العمر ــ فالزيادة فى الضغط هي نتيجة طبيعية لزيادة تصلب الشرايين فالضغط ١٤٠ ــ ١٥٠ مم زئبق فى سن الخامسة والخمسين لا يعتبر ضغطا مرتفعا ولا يحتـاج الى علاج خاص ولكن نفس هذه الارقام عند شخص يبلغ ٣٠ عاما يجعلنا ننظر الى الامر بعناية ودقـة

وهنالك اسباب كثيرة لارتفـاع ضغط الدم ولكن ليست كـل الاسباب معروفة . فالافراط فى الاكل هو من اهم العوامل المسببة لهذا الارتفاع وبالاخص الاشخاص الذين ياكلون اللحوم بكثرة زائدة ويكثرون من التوابل

ان المجهود والاجهاد اللذين نعانيهما فى حياتنا العصرية جسمانيا ، كان او اجتماعيا او عمليا من اهم العوامل التي تسبب ارتفاع ضغط الدم لذلك نجد ان اهل المدن هم الاكثر تعرضا للاصابة بارتفاع ضغط الدم . وتزداد الحالة سوءا بممارسة عادة التدخين . ولا تظهر الاعراض بوضوح عادة قبل سن الاربعين او الخمسين ولكن فى الحقيقة تكون الحالة قـد بدأت منذ سنوات طويلة . فالشخص العاقل من يأخذ عبرة من غـيره فيصلح عاداته قبل ان ينزل به الخطر

ان الامراض الحادة مثل التهاب اللوزتين ، الحمى القرمزية والحمى التيفودية او وجود بؤر مزمنة فى الاسنان واللوزتين قد تؤدي الـى التهاب الكليتين الذي يكون مصحوبا بارتفاع ضغط الدم وهو فى هذه الحالة يؤدي دورا تعويضيا لدفع كمية الدم الطبيعية الى الكليتين الملتهبتين المتليفتين . والتهاب الكليتين من النوع البطيء المتقدم يكون عادة مصحوبا بارتفاع فى ضغط الدم وتصلب بالشرايين وتضخم بالقلب والابهـر

والتشنجات الفجائية وامراض الكليتين التي تحدث عند الحوامل تكون كذلك مصحوبة بارتفاع ضغط الدم

**الاعراض** : تختلف الاعراض اختلافا كبيرا بين حالة واخرى ،

والشيء الذي يكون واضحا فى رجل يبلغ الخمسين من عمره هو زيادة فى الوزن واحمرار بالوجه وفى مثل هذه الحالات قد يصل ضغط الدم الى ٢٠٠ مم زئبق او اكثر ، على الرغم ان الشخص لا يشعر باي تعب . وقد يشعر الشخص بدوار وصداع وطنين بالاذن . ويمكن عمل الشيء الكثير للحد من ارتفاع ضغط الدم قبل حدوث تصلب الشرايين وقبل ان يصبح الضغط مرتفعا جدا . فالطعام يأتي فى اول القائمة الواجب اتباعها خصوصا فى الاشخاص الممتلئين. والذي يريد ان ينخفض ضغطه عليه ان يعتدل فى طعامه . ويجب الامتناع عن تناول الطعام الذي يحتوي على كثير من المواد الزلالية والحلويات كما يجب الاقلال جدا من استعمال الملح ، او تناول غذاء بلا ملح ولكن اهم شيء هو انقاص كمية الطعام ذاته

واذا اردنا ان نخفض الضغط يجب ان يقتصر الطعام على الفاكهة والخضروات بكميات كبيرة وكمية قليلة من الخضروات الجافة مثل الفول والبسلة والعدس لمدة اسابيع

**نظام الطعام** : وجبتان من الفاكهة يوميا والوجبة الثالثة خضروات مع كوب من عصير البرتقال قبل الافطار وقبل الغداء وكوبين عصير ليمون الساعة الرابعة بعد الظهر . ويجب الا تزيد كمية اللبن (الحليب) التي يشربها المريض عن كوبين باي حال من الاحوال ـ ويمكن استعمال الزبدة فى طهو الخضروات . ويمكن اخذ خضروات ورقية مع وجبات الفاكهة . مثل هذه الوجبة تكون قلوية وتحتوي على كمية بسيطة من الزلال . اما فى حالات ضغط الدم المرتفع من امد طويل فيمكن اتباع هذه الوجبات الى ما لا نهاية مع زيادة معقولة فى كمية الزلال والنشويات

كثرت الدعاية حديثا عن « غذاء الارز » كعلاج لارتفاع ضغط الدم وهو يتكون من ارز مسلوق وفاكهة مع خفض كمية الماء والملح بنسبة كبيرة ـ مثل هذا الغذاء له فائدة كبيرة فى خفض ضغط الدم فى كثير من الحالات ولكن كمية الزلال والفيتامينات والاملاح المعدنية به ضئيلة للغاية لهذا لا يمكن الاقتصار عليه مدة طويلة من الزمن ، كما ان بعض الناس قد لا يستسيغون الارز

ان الراحة الجسمانية والعقلية علاج ناجع فى معظم حالات ضغط الدم المرتفع جدا ، فى حين ان الحركة تفيد الشخص الذي عنده ارتفاع متوسط فى ضغط الدم ـ وفى الحالات الشديدة يجب الامتناع عن كل

الاعمال المجهدة ( اجتماعية كانت ام جسمانية ) . حتى زيارة الاصدقاء والاقارب يجب أن تمنع الى وقت ما . ويجب الا يتبع علاج بالمياه المعدنية كما لا يجوز عمل تدليك لمثل هذه الحالات . اما فى الاشخاص العصبيين فليس هناك امل فى تحسين الحالة حتى اذا كانوا يتناولون احسن دواء .

هناك بعض الادوية التي تخفض ضغط الدم بصفة مستديمة ولكن البحث ما زال جاريا عن ادوية احسن منها . ويجب ان تستعمل هذه الادوية تحت اشراف الطبيب . وهناك نتائج مشجعة لاستخدام التيار الكهربائي الجلفانومتري خلال مجرى الدم . واستعمال بعض الخلاصات من جذور نبات الراوولفيا قد يعطي املا فى تخفيف حدة المرض . كذلك قطع العصب السيمباثاوي فى بعض الحالات قد اتى بنتيجة حسنة

ولكن على ضوء معلوماتنا نجد انه من الافضل ان يتعلم المريض كيف يعيش فى امان بضغطه المرتفع عن ان يبحث هنا وهناك عن دواء جديد يخفض ذلك الضغط

## التهاب الاوردة
Phlebitis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ الراحة التامة فى الفراش**

**٢ ـ ترفع الرجل المصابة بواسطة عدة وسادات ولكن يجب حمايتها من البرد**

**٣ ـ يمكن عمل كمادات دافئة وليست ساخنة ويجب ان توضع على الجزء المصاب برفق**

**٤ ـ يمنع بتاتا عمل أي تدليك للجزء المصاب**

**٥ ـ لا يعود الجزء المصاب الى الحركة الا بعد ان يذهب الالم والتورم**

**٦ ـ عند العودة الى الحركة من المستحسن ان يلبس المريض جرابا من المطاط**

**٧ ـ يجب ان يوضع المريض تحت رعاية الطبيب منذ ابتداء المرض اذ ان معظم العلاج المفيد لا يعطى الا بواسطة الطبيب كما ان كثيرا من المضاعفات التي تحدث يجب ان يتكفل بها الطبيب المعالج**

**الاعراض :** كثـيرا ما يكـون الالتهاب الوريدي فى وريد الفخذ العميق ومن خصائصه حدوث ألم فى أعلى الفخذ مباشرة مصحوبا بألم عند الجس فى هذا الموضع وكثيرا ما يكون هناك تورم فى الساق وقد يكون هناك ارتفاع بسيط فى درجة الحرارة . وتحدث الحالة عادة بعد رقاد طويل ولكنها قد تتبع عملية جراحية بالبطن او عدوى حمى حادة مثل التيفود ، او الحمى القرمزية او الانفلونزا . ونتيجة للالتهاب تتكون جلطة داخل الوريد وبذلك تسد الوريد اما جزئيا او كليـا

والتدليك فى حالة الالتهاب الحاد يسبب انفصال جزء من الجلطة الذي يسير مع تيار الدم الى اجزاء اخرى من الجسم خاصة الى الرئتين محدثا مرضا خطيرا او وفاة فجـائية

وبالرغم من ان المريض يظل فى الفراش حتى يزول التورم تماما عن الســاق الا ان هذا الورم يعود للظهور قليلا عندما يغادر المريض الفراش ولا يسمح للمريض بعمل مجهود او بالوقوف مدة طويلة اذا كان هناك اي تـورم

وكنتيجة لهذه الجلطة يضيق مجرى الوريد فى الجزء الاعلى من الرجل وهكذا تحدث دوال فى الجزء الاسفل من الساق

## مرض دوالي الارجل

Varicose Veins

**ما يجب عمله .**

**١ ــ استعمال جراب من المطاط حتى تضغط الاوردة المتمددة**

**٢ ــ تغيير عمل الفرد اذا كان ممكنا بحيث لا يقف الشخص مدة طويلة اثنـاء عمله**

**٣ ــ عند حدوث تورم ، او اكزيما بالجلد او قرح دوالٍ تعمل حمامات متعاقبة ساخنة وباردة على التوالي لمدة ثلاثين دقيقة مرتين يوميا . يبدأ بحمام ساخن لمدة دقيقتين وحمام بارد لمدة نصف دقيقة وتزداد مدة الحمام البارد تدريجيا حتى تصل الى دقيقتين كذلك يمكن تقليل مدة الحمـام الساخن فى تلك الاثناء**

**٤ ــ يستخدم للقروح مرهم بوريك ٥ ٪ او عجينة مكونة من الآتي :**

**حمض البوريك ٦ جم**
**اوكسيد الزنك ٦ جم**
**بارافين ١٨ جم**
**تمزج جيــدا**

**٥ ــ يجب ان يفحص الطبيب الاوردة حتى يقرر اذا كان يمكن حقن هذه الاوردة ام ان الحالة تحتاج الى عملية جراحيــة**

ودوالي الاوردة كثيرة الحدوث فى الرجل تحت الركبة وتظهر على هيئة اوعية دموية متعرجة متضخمة ــ ومعظم الحالات تظهر قبل سن الاربعين والرجال اكثر عرضة للمرض من النساء وفى النساء يساعد الحمل على حدوث هذه الحالة . كذلك العمل الذي يتطلب الوقوف ساعات طويلة يساعد على حدوث هذه الحالة . ومثل هذه الدوالي قد تظهر على الناحية الداخلية من الفخذ والساق او على الناحية الخلفية من الركبة والساق . وفى هذه الاجزاء من الجسم تقع الاوردة الكبيرة تحت الجلد ولا تكون محاطة بعضلات مثل الاوردة العميقة ٠

**الاعراض :** تورم بالساق ، اكزيمــا بالجلد ، وقروح نتيجــة لدوالي الاوردة . ونتيجة لبطء سريان الدم فى الاوردة المريضة تتأخر الدورة الدموية بالساق وتضعف تغذية هذه الاجزاء وبذلك تنتج هذه القروح عــادة فــوق القــدم مبــاشرة . وهــذه القــروح صعبــة العــلاج ومــن الجــائز ان تعــود ثانيــة . واستعمــال المطهــرات القويــة ذو تأثير سيء على المرض . وكما ذكرنا قبــلا فان استعمال حمام ساخن ثم بارد على التوالي يحسن الدورة الدموية تماما وذو اثر ناجع فى علاج الاكزيما والقروح نتيجة لهذه الدوالي ٠ ولكن الجزء المصاب يجب ان يجفف جيدا بعد هذه الحمامات مباشرة

ويمكن علاج كثير من حالات الدوالي هذه بحقنها بمادة كاويــة وهــي تسبب التصــاق جــدار الاوردة بعضهــا ببعض وفى بعض الحالات يجب اجراء عملية جراحية واستئصال الاوردة المصابة

# امراض

# الشعب الهوائية والرئتين والغشاء البلوري

## امراض الشعب الهوائية

Diseases of the Bronchial Tubes

يمتد الجهاز التنفسي من الحنجرة فى الحلق ثم القصبة الهوائية والشعب الهوائية الى الحويصلات الهوائية المتناثرة فى الرئتين ولذلك فهي معرض باستمرار للميكروبات والغبار والحرارة والبرد والغازات المهيجة التي تدخله مع الهواء . ومع ان الامراض التي تصيب الشعب الهوائية فقط قليلة فى انواعها الا انها كثيرة الحدوث جدا

### النزلة الشعبية الحادة

Acute Bronchitis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ ما دام يشكو المريض من ارتفاع فى الحرارة يجب وضعه فى سرير بحجرة دافئة متساوية فى درجة الحرارة**

**٢ ـ لاحظ عدم وجود امساك عند المريض مطلقا**

**٣ ـ يعطى المريض البالغ ثلاثة لترات على الاقل من السوائل ويفضل الماء العادي وعصير الفواكه**

**٤ ـ اذا كان هناك ضيق فى التنفس او شعور بالضيق فى منتصف الصدر فدع المريض يستنشق بخار الماء ثلاث مرات يوميا ( انظر صفحتي ٨٠ و ٨١ ) ومن المفيد جدا ترك غلاية بها ماء يغلي فى الحجرة باستمرار**

**٥ ـ توضع على صدر المريض كمادات ساخنة مرتين يوميا ويلف الصدر اثناء الليل مع ملاحظة عدم ترك المريض يرتعش فى اي وقت من الاوقات . كما توضع قدما المريض فى حمام قدم ساخن مرتين يوميا لمدة يومين اثناء وضع الكمادات الساخنة على الصدر الى ان يتصبب المريض عرقا ( انظر صفحات ٥٩ ـ ٦٤ و ٦٧ )**

**٦ ـ يستدعى الطبيب فى حالة عدم ظهور علامات تحسن فى المرض خلال ٢٤ ساعة لكي يصف له دواءً لكحة أو يعطيه اقراص سلفا او حقن بنسلين**

**٧ ـ يستحسن استدعاء الطبيب مبكرا اذا كانت النزلة الشعبية احدى مضاعفات بعض الامراض الاخرى او نتيجة استنشاق احد الغازات أو الابخرة المهيجة**

النزلة الشعبية الحادة هي من اكثر الامراض التي تصيب الاطفال والبالغين الضعاف البنية وكثيرا ما تكون نتيجة الاصابة بالبرد او نتيجة التهاب باللوزتين فى الاطفال وفى حالات اخرى تكون نتيجة حساسية خاصة فى الجسم ولذلك فالتعرض للبرد او عدم كفاية الملابس يسبب نقص قوة المناعة ويعطي للجراثيم الفرصة لاحداث المرض . واحيانا تحدث النزلة الشعبية كاحدى مضاعفات الحصبة او الحمى القرمزية او الانفلونزا او الحمى التيفودية او غيرها من الحميات الكثيرة . او قد تنتج من تهيج الجهاز التنفسي بغاز الكلور والغازات الاخرى المهيجة الناشئة فى المعامل والمصانع

**الاعراض :** يبتدىء المرض بارتفاع بسيط فى الحرارة وصداع وقشعريرة وبحة فى الصوت وسعال غير مصحوب ببصاق وشعور بضيق فى الصدر . ثم يتحول السعال تدريجيا فيصبح مصحوبا ببصاق وعندئذ يقل الالم والشعور بالضيق

ويستمر المرض لعدة ايام فقط او قد يتحول الى التهاب مزمن ويستمر لعدة شهور

## النزلة الشعبية المزمنة
Chronic Bronchitis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يستدعى الطبيب لفحص المريض والتاكد من عدم وجود السل الرئوي**

**٢ ـ يجب الامتناع عن التدخين واتقاء الجو المترب**

**٣ ـ يجب تغذية المريض جيدا ويستحسن الامتناع عن أكل اللحوم والمشويات والدهنيات والحلويات والنشويات ويستعاض عنها بالفواكه والخضروات**

**٤ ــ تدفأ الاطراف جيدا فى الجو البارد**

**٥ ــ يستنشق المريض بخار المــاء المغلى مرة يوميا ( انظر صفحتي ٨٠ و ٨١ )**

**٦ ــ توضع القدمان فى حمامات دافئة ثم بــاردة وتوضــع كمادات ساخنة على الصدر ثم يدلك جيدا**

**٧ ــ يستدعى الطبيب ان امكن لوصف بعض الادوية اللازمة لحالة كل مريض**

**٨ ــ اذا لم يجدِ هذا العلاج فيستحسن الانتقال الى منطقة ذات جو دافىء جاف**

تحدث النزلة الشعبية المزمنة نتيجة تكرار الاصابة بالنــزلات الحادة ولكنها فى بعض الاحيان تكون نتيجة الاصابة بالسل الرئوي

**الاعراض :** سعــال جــاف بــدون بصاق خــاصة فى الصباح وقد يكون مصحوبا ببصاق فى ايام الشتاء او بعد التعرض للبرد . ويستمر المرض لمدة طويلة وكثيرا ما تسوء الحالة عاما بعد عام

# امراض الرئتين

## خراج الرئة

Lung Abscess

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يستدعى الطبيب بمجرد الاشتباه فى وجود خراج بالرئة لفحص المريض جيدا وعمل اشعة للصدر لخطورة هذا المرض وعدم امكان علاجه بدون اشراف الطبيب**

**٢ ــ اتبع الارشادات المذكورة فى علاج حالات السل الرئوي صفحــة ٣٢٦**

قد يكون خراج الرئة من مضاعفــات مرض الالتهاب الرئوي او نتيجة استنشاق مواد صديدية من الانف والحلق خاصة اثناء او بعد العمليات الجراحية فى هذين الجزئين او نتيجة دخول جسم غريب الى الرئتين مع الهواء او نتيجة التهاب يصل الى الرئتين بواسطة الدم او كاحدى مضاعفات الجروح بالصدر

**الاعراض :** يشكــو المريض من سعــال شديد وبصــاق كثــير كريه الرائحة والم بالصدر وصعوبة فى التنفس وارتفاع غير منتظم فى

الحرارة مع تصبب العرق وقد يحدث احيانا اذا كان الخراج بالجزء الداخلي من الرئتين ان ينفجر فى احدى الشعب الهوائية ويخرج الصديد مع البصاق اما اذا كان الخراج بالجزء الخارجي من الرئة فغالبا ما يحتاج الى عملية جراحية

وكثيرا ما يودي الخراج بحياة المريض اذا لم يعالج جيدا

## الالتهاب الرئوي الفصي

Lobar Pneumonia

**ما يجب عمله :**

**١ ـ تعمل للمريض حقنة شرجية . وتفضل الحقنة الملحية ( انظر صفحة ٥٨ )**

**٢ ـ يغطى المريض جيدا ويبقى بالسرير باستمرار ولا يذهب حتى الى دورة المياه ولذلك يستعمل مبولة وقصرية السرير**

**٣ ـ تعمل حمامات دافئة للقدمين وكمادات مثلجة للرأس وكمادات ساخنة للاماكن المتألمة فى الصدر لمدة عشرين دقيقة حتى يعرق الجسم بغزارة . ويعطى المريض مشروبات دافئة مثل الليمونادة لمساعدة افراز العرق . ثم يدلك الجسم جيدا وينشف من العرق بقطعة من القطن ثم يترك المريض ليستريح عدة ساعات**

**٤ ـ يجب ان تكون ملابس المريض دافئة وكافية ويمكن استعمال زجاجات ماء ساخن للتدفئة اذا لزمت**

**٥ ـ يلاحظ ان تكون غرفة المريض دافئة وتدخلها الشمس ومتجددة الهواء ولكن بدون اي تيارات هوائية**

**٦ ـ يشجع المريض على شرب كميات كبيرة من الماء وعصير الفواكه**

**٧ ـ اذا كان النبض سريعا او ضعيفا فيوضع كيس ثلج على موضع القلب لمدة عشرين دقيقة كل ساعتين**

**٨ ـ استنشاق بخار الماء مرتين يوميا يخفف من حدة السعال ( انظر صفحتي ٨٠ و ٨١ )**

**٩ ـ يجب تجنب الامساك بالملينات البسيطة او الحقنة الشرجية العادية يوميا اذا لزم**

**١٠ ـ يجب ملاحظة المريض جيدا لهبوط الحرارة الفاجىء**

**وظهور العرق الغزير وحينئذ يجب تدفئة المريض بزجاجات الماء الساخن وباعطائه كمية وافرة من السوائل الساخنة**

**١١ – لا يعطى المريض اي غذاء سوى السوائل حتى تهبط الحرارة دون ٣٩,٥° م ويمكن اعطاء اللبن (الحليب) والبيض المخضوض باللبن (الحليب) وعصير البرتقال والشوربة والبرغل الناعم وكمية كافية من ملح الطعام . ويستحسن تغذية المريض خمس مرات يوميا اذا سمحت شهيته بذلك**

**١٢ – يستحسن استدعاء الطبيب لكي يعطي المريض بعض الادوية مثل السلفاديزين او البنسلين او الاستربتوميسين او الترامسين وغيرها ، واستنشاق الاكسيجين**

**الاعراض :** يحدث التهاب الرئة الفصي غالبا من ميكروب النيموكوك ويبدأ المرض باحتقان شديد فى جزء او اكثر من الرئتين لمدة ساعات قلائل ثم يدخل المرض فى الطور الثاني وهو تيبس الجزء المصاب بالرئة حيث تمتلىء الاكياس الهوائية بكرات الدم الحمراء والافرازات وتصبح الرئة حمراء قاتمة مثل الكبد تماما – اما فى الطور الثالث فيتحول اللون الاحمر الى رمادي ثم فى الطور الرابع تبدأ الاجزاء اليابسة فى الليونة ويدخل الهواء تدريجيا فى الشعب والحويصلات الهوائية ومدة المرض كله من خمسة الى اثني عشر يوما

ولما كان هذا النوع من الالتهاب الرئوي معديا فيستحسن جمع افرازات المريض ومخلفاته ثم حرقها وتعقيم الاطباق وادوات الاكل التي استعملها وتبدأ اعراض المرض فجاة بقشعريرة وألم شديد بالصدر وصعوبة وسرعة فى التنفس وترتفع الحرارة سريعا الى ٤٠ درجة مئوية او اكثر وفى مدى يوم أو يومين يحمر الوجه وخاصة الوجنتان ويظهر طفح الحمى على الشفتين ثم سعال جاف مؤلم ثم بصاق سميك وقد يكون مختلطا بالدم . وتستمر الحرارة مرتفعة بدون فرق ملحوظ بين حرارة الصباح والمساء وقد تكون مصحوبة بغثيان وقيء وتهوس الى ان ينتهي المرض فجاة وتهبط الحرارة الى المستوى الطبيعي وغالبا ما يصحب انتهاء الحمى عرق غزير وينام المريض نوما عميقا

فعند حدوث هذه الاعراض لاي مريض يستحسن استدعاء الطبيب والا فاتبع النصائح السابق ذكرها

**طرق الوقاية :** احترس من التعرض للبرد والرطوبة وسارع بعلاج اي نزلة شعبية فى مبدئها وامتنع عن ادمان الخمر لانها تهيىء الجسم للاصابة بالالتهابات الرئوية وتجعل الشفاء منها صعبا جدا

## الالتهاب الرئوي الشعبي
Bronchopneumonia

**ما يجب عمله :**

**اتبـع نفس النصـائح المـذكورة فى عـلاج الالتهـاب الـرئوي الفصي ما عدا الآتي :**

**١ ـ لا تستمر فى عمل الكمادات الدافئة حتى درجة العرق**

**٢ ـ الكمادات الساخنة الصدر يجب ان تغطيه كله من الامام والخلف**

**٣ ـ يجب ان تكون حرارة الهواء داخل الحجرة من ٢٤ الى ٢٧ درجة مئوية تقريبا**

غالبـا ما يكون الالتهـاب الرئوي الشعبي احـد مضاعفات بعض الامراض الاخرى مثل البرد والنزلات الشعبية والانفلونزا والحصبة والسعال الديكي والحمى القرمزية والدفتريا وفى هـذه الحالة تظهر علامات الالتهاب الرئوي تدريجيـا ولا تلاحظ الا عندما يكون المرض قد استفحل تماما ولكن فى بعض الحالات يكون الالتهاب الرئوي الشعبي اوليـا بمعنى انه ليس احد مضاعفات الامراض السابق ذكرها وفى هذه الحالة تكون اعراضه مشابهة تماما للالتهاب الرئوي الفصي

وقد لوحظ فى السنوات الاخيرة ظهور نوع من الالتهاب الرئوي الشعبي نتيجة بعض انواع من الفيروسات ( وهي كائنات حية دقيقة جدا واصغر من الميكروبات العادية ) وسمي التهاب رئوي فيروسي واعراضه مشابهة تقريبا للالتهاب الرئوي الشعبي العـادي ويحتـاج تشخيصه الى تحليلات كثيرة معقدة ويحتاج علاجه الى عنـاية شديدة فى التمريض لان السلفا والبنسلين لا يؤثران فى هذا المرض مطلقا . وربما ساعد عقار الترامیسین قليلا

**الاعراض :** يشتبـه فى وجـود الالتهـاب الرئوي الشعبي فى حالات الحميات والامراض السابق ذكرها اذا استمرت الحرارة والنبض فى الارتفاع وابتدأ المريض فى الشكوى من السعال وضيـق التنفس وصعوبتـه

## الارتشاح الرئوي ( الاوذيما الرئوية )
Pulmonary Edema

**ما يجب عمله :**

**يستدعى الطبيب فى الحال ويعمل الاتي لحين حضوره :**

**١ ــ يلزم المريض الفراش ويلاحظ تدفئته جيدا**

**٢ ــ لا تعطى اي سوائل**

**٣ ــ يعطى المريض ملعقة صغيرة من روح النشادر العطري مقسمة على جرعات صغيرة لمدد متفاوتة**

يحدث الارتشاح الرئوي غالبا كاحد مضاعفات امراض اخرى مثل هبوط القلب او امراض الكلى او تعاطي بعض السموم او استنشاق احد الغازات السامة

ويبدأ المرض تدريجيا او فجأة ويشعر المريض بألم وضيق فى الصدر مع صعوبة وسرعة فى التنفس وغالبا ما يكون هناك سعال وبصاق مائي رغوي ودموي . واذا كانت الحالة خفيفة فقد تبتدىء هذه الاعراض فى الزوال تدريجيا بعد ساعات قليلة ولكن اذا تركت بدون علاج حاسم سريع فان اي حالة من حالات الارتشاح الرئوي غالبا ما تنتهي بالوفاة

## تمدد الرئة الهوائي ( الانفزيما )
Emphysema

**ما يجب عمله .**

**١ ــ الابتعاد عن بذل اي مجهود جسمي عنيف . وقد تصبح الراحة بالسرير ضرورية فى بعض الحالات**

**٢ ــ حاول ان تستعمل حزاما للبطن**

**٣ ــ اذا كان ضيق التنفس شديدا او اذا كان مصحوبا باحتقان فى الوجه او زرقة فى اللون فيستحسن استدعاء الطبيب واستنشاق اكسجين كلما لزم الامر**

لا يزال سبب تمدد الرئة الهوائي غير معروف على وجه التحديد ولكن اي عامل من العوامل التي تساعد على زيادة او تكرار بقاء الرئة منتفخة بالهواء اكثر من المعتاد مثل النفخ فى الآلات الموسيقية او رفع الاثقال ، كلها تساعد على حدوث هذا المرض . ويلاحظ ان انتشاره فى الكبار هو اكثر منه فى متوسطي او صغار السن

**الاعراض :** يشكو المريض من صعوبة فى التنفس ويكون لون وجهه قاتما وخاصة اذا حاول عمل اي مجهود عنيف وغالبا ما يكون الصدر بارزا عن المعتاد ولا يقل فى الحجم كثيرا عند الزفير ( اي اخراج الهواء اثناء التنفس )

وتكون الرئتان منتفختين ومتمددتين وبهما حويصلات هوائية كثيرة متمددة ومنتفخة بالهواء وحجمهما اكبر كثيرا من المعتاد وذلك يؤدي الى اعاقة الدورة الدموية فيهما ويقلل من تبادل غازات ثاني اكسيد الكربون والاكسجين بين الدم والهواء الخارجي الموجود داخل الحويصلات الهوائية

## اورام الرئة
Tumors of the Lungs

كثيرا جدا ما تكون اورام الرئة من النوع الخبيث وقد لوحظ فى خلال القرن الماضي زيادة كبيرة فى نسبة هذه الحالات

وتنشأ بعض هذه الاورام فى الرئة مباشرة وبعضها يصل الى الرئة عن طريق بعض الخلايا من اورام باجزاء اخرى من الجسم محمولة فى الدم او فى السائل الليمفاوي . وقد ثبت اخيرا ان للتدخين علاقة مباشرة بحدوث السرطان الرئوي ومهما قيل فى سبب هذا السرطان فانها بجميع انواعها خطيرة جدا ويجب تشخيصها وعلاجها فى مبدئها حتى يكون هناك امل فى الشفاء . ففي هذه الحالات يمكن استئصال الورم تماما اذا كان المرض فى مبدئه اما اذا كان تشخيص المرض متاخرا فان استئصالها يصبح متعذرا ولا يبقى الا العلاج المؤقت بالاشعة والراديوم بدون امل كبير فى الشفاء . ولذلك فان تشخيص هذه الاورام وعلاجها يحتاج الى الطبيب منذ اللحظة الاولى فى المرض او عند مجرد الاشتباه فى ذلك

**الاعراض :** تشابه اعراض هذا المرض الى حد كبير اعراض السل الرئوي ومن بين اعراضه السعال وضيق التنفس والبصاق الذي قد يكون مصحوبا بالدم وألم بالصدر

واشعة اكس للصدر من أهم الوسائل لتشخيص المرض

## امراض الغشاء البلوري

### الانسكاب الصديدي البلوري ـ ( أمبييما )
Empyema

**ما يجب عمله :**

**يستدعى الطبيب ويفضل من كان جراحا لان هذه الحالة قد تحتاج الى بزل الصدر او عمل فتحة لسحب الصديد منها**

**الاعراض :** تشبه الى حد كبير فى مبدئها اعراض الالتهاب الرئوي او الالتهاب البلوري وكثيرا ما يكون أحد هذين المرضين سابقا لحدوث الانسكاب الصديدي البلوري . ثم تظهر على المريض علامات الالتهاب الشديد اي ترتفع الحرارة ارتفاعا غير منتظم مع عرق شديد ويمكن تشخيص هذه الحالة بالفحص الاكلينيكي والاشعة . ثم تجرى عملية البزل للصدر لمعرفة نوع السائل الموجود داخل الغشاء البلوري اذا كان مائيا او صديديا فاذا وجد انه صديد فيتحتم عمل فتحة جراحية او استئصال جزء ضلع من الصدر لسحب الصديد منها . وكثيرا ما يستمر العلاج لمدة اسابيع او اشهر . والى ان يتم الشفاء يجب ان يكون المريض تحت اشراف الطبيب لكن يمكنه الاستفادة من كثير من الادوية الحديثة

### التهاب البلورا ( ذات الجنب )
Pleurisy

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب تدفئة المريض جدا**

**٢ ـ يعمل حمام قدم ساخن وكمادات دافئة للصدر ثلاث مرات يوميا ويجب ان تكون هذه الكمادات كبيرة وسميكة وساخنة وتغير فى اوقات متقاربة . ويلاحظ عدم استعمال اي كمادات باردة . ثم توضع زجاجة ماء ساخن على الصدر وتترك مدة طويلة . ويجب الاحتراس من حدوث اي قشعريرة للمريض فى اثناء العلاج والا تكون النتيجة اسوا**

**٣ ـ يجب الا يحرك المريض كثيرا وان يمرض بكل رقة اذ ان الحركة الكثيرة ضارة بالالتهاب البلوري وتزيد الالم الذي يشعر به المريض**

**٤ ـ تعطى للمريض ملعقة كبيرة من الملح الانجليزي**

**الملين يوميا ويوقف استعمالها اذا احدثت هبوطا للمريض**

**٥ ـ يجب ان يكون الغذاء كافيا ولكن احترس من كثرة السوائل**

**٦ ـ يلف الجزء المصاب من الصدر جيدا بشريط من المشمع اللصاق العريض لتقليل الالم**

**٧ ـ يستدعى الطبيب لاعطاء المريض بعض الادوية مثل البنسلين**

**٨ ـ اذا تجمعت بعض السوائل فى التجويف البلوري فيجب بزلها بواسطة الطبيب المعالج**

ويحدث الالتهاب البلوري نتيجة الاصابة ببعض الميكروبات مثل ميكروب السل الرئوي او النيموكوك الذي يسبب الالتهاب الرئوي الفصي او الستربتوكوك او غيرهـا

وقد يحدث احيانا من أثر اصابة مثل كسر باحدى الاضلاع

**الاعراض :** تلتهب الاغشية البلورية المحيطة بالرئتين وتحتك بعضها ببعض فى اثناء حركات مسببة المـا شديدا وصوتـا يستطيع ان يسمعه الطبيب بمسماعه . وتزداد حدته فجأة اذا حاول المريض ان يتنفس بعمق او اذا سعل او عطس أو ضحك . وقد يتجمع احيانا سائل قليل بين الرئة وجدار الصدر وحينئذ يمتنع الاحتكاك فيختفي الصوت ويقل معه الالم الشديد

وقد يحدث احيانا ان يكون الالتهاب محصورا فقط فى الغشاء البلوري المغطي للحجاب الحاجز وفى هذه الحالة لا تظهر اي اعراض المرض الا بعد مدة طويلة ويكون الالم فى منطقة البطن وليس الصدر ويحس المريض كأن الالم فوق المعدة او الكبد او حتى حول الكتف وهذا يحدث ايضا فى الاطفال اذ يشعر المريض بالالم فى منطقة البطن مما يدعو الطبيب الى الاشتباه فى انها حالة سوء هضم او التهاب حاد بالزائدة الدودية

---

# امراض الجهاز الهضمي

## الفم والاسنان

كثيرون لا يعطون ما للفم من اهمية كجزء من الجهاز الهضمي . فهو الذي يتلقى الطعام ويهيئه للمعدة والامعاء . ومعظم هذا العمل يتم بواسطة الاسنان لذا وجب العناية بها لبقائها فى حالة صحية جيدة . وللاسف فان معظم الناس لا يعطونها اهمية اللهم الا اذا اصيبت بمرض او تآكل يسبب الما لصاحبها

ان تعريض الاسنان واللثة للحرارة المرتفعة او البرودة الشديدة ضار بها . لذا وجب عدم تعاطي المشروبات او المأكولات ساخنة جدا او باردة جدا وكذا عدم بلعها بسرعة حتى يعطيها الفم درجة الحرارة الملائمة للمعدة

ويجب تنظيف الفم من بقايا الاطعمة فيما بين الاسنان اذ ان بقاءها هناك يعرضها للتحلل وتوليد احماض تساعد على تآكل الاسنان . ان غسل الفم بالماء عدة مرات يساعد على ذلك ولكن الافضل هو استعمال فرشاة الاسنان مع مراعاة ان تكون هذه الفرشاة متوسطة الحدة لانها اذا كانت حادة جدا فربما تضر باللثة واذا كانت رخوة جدا فانها لن تؤدي عملها . ويجب ان يكون اتجاه استعمالها من أعلا الى اسفل وليس من جانب لاخر لان ذلك يعرض الطبقة المغلفة للاسنان للضرر . ويجب ان يكون المعجون او المسحوق المستعمل قلوي القاعدة حتى يعادل الحموضة التي تساعد على تآكل الاسنان

واذا ما ظهرت تجوفات فى الاسنان وجب حشوها فى الحال حتى نتفادى نزعها

### تآكل الاسنان ( تسوس الاسنان )
Dental Caries

**ما يجب عمله :**

**١ ــ ملء او حشو تجويفات الاسنان فى الحال**

**٢ ــ عمل اشعة لكل سن مريضة او هناك شبهة فى مرضها حتى**

**يمكن اكتشاف اي تقيحات فى جذورها**

**٣ ــ يجب انتزاع كل الاسنان التي بها تقيحات فى جذورها**

**٤ ــ المحافظة بالطرق الوقائية على سلامة الاسنان مع تنــاول الطعام الصحي**

ان المواد النشوية النقية واللحوم والحلويات ينقصها الكالسيوم والفسفور وهما عاملان اساسيان فى تكون الاسنان القوية . واذا كان الطعام مكونا دائما من مواد لينة رخوة فهو لا يعطي فرصة للاسنان لتقوم بوظيفتها . ويجب ان يحتوي الطعام فى بدء حياة الطفل على كميات وافرة من اللبن (الحليب) والفواكه والخضروات والخبز الاسمر لتهيىء الفرصة اللازمة لنمو الاسنان . وهذا الطعام ذاته مفيد للكبار كما هــو مفيد للصغار . ويجب ان يحتوي الطعام على كميات وفيرة من فيتامين « حـ » و « د » ويبدو ان الموالح هي احسن الفواكه للاسنان

## التهاب اللســان
Glossitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ غسل الفــم عدة مرات يوميــا ويمكن استعمال المركب الاتــي :**

| | |
|---|---|
| **هكسيل الريسورسينول** | **٠,١** |
| **جليسرين** | **٥,٠** |
| **مــاء** | **٢٤٠,٠** |

**٢ ــ لا تهمل استعمال فرشاة الاسنان**

**٣ ــ اذا ظهر خراج فاستشر الطبيب فى الحال ليفتحه**

ان التهاب اللسان مرض غير واسع الانتشار وهو غالبا ما ينشأ عن قرض او حــرق وحينئــذ تنمــو الميكروبــات الموجــودة فــي الحلق وتتكاثر عليه

**الاعراض :** يبــدو اللسان متضخما ومتقرحــا ويسبب المــا بالغا وربما تظهر خراريج به . وتكبر الغــدد التي بالرقبــة وتصبح مؤلمــة

## تقيح اللثــة ( البيوريا )
Pyorrhea

**ما يجب عمله :**

**١ ــ عند ظهور اعراض تقيح اللثة يجب تدليك اللثة مرتين**

**يوميـا بفرشاة مغموسة فى محلول مكون من اذابة ملعقة شاي ملح طعام فى نصف كوب ماء ويضغط على اللثة بجانب الفرشاة ضغطا قويا ثم يخفف الضغط ويستمر التدليك بالضغط والتخفيف المتتـابع لعدة مرات**

**٢ ــ استشر طبيب الاسنان حتى اذا كانت حالة التقيح حديثة امكن معالجتها طبيا والا فانه يجب نزع الاسنان**

**الاعراض :** تبدأ اعراض التقيح الاولى بلين فى اللثة وتبدو اسفنجية مع تورم وشدة فىالحساسية عند اللمس مصحوبة بألم ونزيف فى اللثة . ويتجمع القيح حول الاسنان ويخرج منها من وقت لاخر . واخيرا فان اللثة تأخذ فى الضمور وتظهر الاسنان شيئا فشيئا حتى تبدو عارية تماما على عظام الفك

ان الفواكه والخضروات الطازجة تمنع حدوث التقيح وان نظافة الفم والاسنان هامة جدا وكثرة استعمال الفرشاة تساعد على بقائها فى حالة جيدة

وعلاج الاسنان يسبب سرعة الشفاء وانتزاع الاسنان هو العلاج الوحيد لمنع تجمع القيح حولها وتكوين بؤرة للالتهابات المختلفة فى الجسم

## التهـاب الفم
Stomatitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب المضمضة او غسل الفم كل نصف ساعة بمحلول كربونات الصودا بمعدل ملعقة صغيرة على كوبة ماء او استعمال المحلول السابق ذكره فى حالات التهاب اللســان**

**٢ ــ يجب عمل كمادات كل ثلاث ساعات للفم والوجه والفك**

**٣ ــ يجب ان يكون الطعام مكونا من سوائل مغذية ( كالشوربة ) وطعام لين سهل المضغ كالطماطم (البندورة) والبرتقـال**

**٤ ــ استشارة الطبيب**

**الاعراض :** فى حـالات الالتهاب الحـادة يكون الفم احمر اللون ساخنا متورما وتزداد كمية اللعاب وتكون اكثر لزوجة عن العادة وتكون رائحة الفم كريهة . وربما كانت الحالة مصحوبة بارتفاع فى درجة الحرارة واعيـاء شديد

ربما يحدث التهاب الفم فى حالات الحميات وسوء التغذية خاصة

ناقصة الفيتامينات . وعدم النظافة والتنفس من الفم او أكل طعام ساخن جدا أو بارد جدا او حرّيف او كثرة استعمال التبغ والتدخين عموما ، وربما كان منشأه تعاطي بعض الادوية مثل الزئبق ، اليود والانتيمون او الزرنيخ

وربما كان مرجع الداء الى مرض اولي فى الجسم ويحدث التهاب الفم كمضاعفات للمرض كما فى حالات التهاب المعدة او امراض الامعاء عموما والحميات

### تقرح الفم
Trench Mouth

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب ان يكون الغذاء مكونا من سوائل او اطعمة لينة**

**٢ ـ يجب عمل عجينة سميكة مكونة من قليل من مسحوق بيربورات الصوديوم وبعض نقط من الماء وتوضع على الاجزاء المتقرحة كل ساعتين**

**٣ ـ محلول ماء الاكسجين المركز الى النصف يمكن استعماله عوضا عن العلاج السابق ولكنه اقل مفعولا**

**٤ ـ استشارة الطبيب حتى ينصح باخذ حقن البنسلين او غيرها**

**الاعراض :** احمرار فى اللثة والفم والحلق والزور مع ظهور عدة قروح وغالبا ما ترتفع درجة الحرارة . وفى بعض الاحيان يظهر غشاء اصفر او داكن فوق اللوزتين او اجزاء اخرى من الحلق قد تختلط فى تشخيصها مع الدفتريا

والتفرقة وصحة التشخيص يجب اخذ عينة من القروح وفحصها ميكروسكوبيا ويجب تجميع افرازات الفم فى مناديل من الورق وحرقها كما يجب غسل الاطباق والاواني المستعملة بواسطة المريض بالماء الساخن والصابون قبل اعدادها للاستعمال ثانية . حتى لا يصاب احد اخر

## امراض المعدة

### التهاب المعدة الحاد
Acute Gastritis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ عدم تناول الطعام لمدة يومين**

**٢ ـ شرب كوبة كبيرة ( ٤٥٠ سم٣ ) من الماء الدافيء وعليها ملعقة صغير من الملح حتى تكون بمثابة مقييء معتدل وتقوم بغسل المعدة . وتكرر هذه العملية بعد نصف ساعة . واذا امكن غسل المعدة بواسطة طبيب كان ذلك اجدى**

**٣ ـ وضع كمادات ساخنة فوق المعدة كل ثلاث ساعات ( انظر صفحة ٥٩ ـ ٦٤ )**

**٤ ـ عند البدء في تنـاول الطعام يجب ان يكون مكونا من حساء وبعد ذلك يضاف قليل من الخبز الابيض والبطاطس المهوكة والارز المغلى . وهكذا يضاف الطعام تدريجيا حتى يكون طبيعيـا**

**٥ ـ يجب معرفة سبب المرض وتفادي تكراره في المستقبل**

**الاعراض :** يشعر المريض بحـالة عـدم راحـة فوق المعدة او انتفاخ بها ورغبة في التقيؤ وصداع ومرارة في الفم ويغطى اللسان بطبقة سميكة وربما كثر قيء المريض وكان مصحوبا بنزيف من المعدة مع وجود الم شديد في المعدة

ربما نشأ المرض عن كثرة الطعام او تعاطي طعام صعب الهضم او التعرض للبرد او الجو الرطب او تعاطي مواد شديدة الحموضة او القلوية او السموم الاخرى . ومن الاسباب كثيرة المشاهدة تعاطي كميات كبيرة من المشروبات الروحية خاصة عندما تكون المعدة فارغة

## التهـاب المعدة المزمن
Chronic Gastritis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ تناول الطعام ببطء وامضغه جيدا**

**٢ ـ اجعل تناول الطعام في مواعيد محددة وتجنب الاكل بين الوجبات الرئيسية**

**٣ ـ لا تشرب سوائل بكثرة اثناء تناول الطعام وكذلك يجب عدم شرب السوائل شديدة السخونة او شديدة البرودة او الكحوليـات اطلاقـا**

**٤ ـ لا تاكل حتى تشبع . قم وانت تشعر بشيء من الجوع فذلك خير من ملء المعـدة**

**٥ ـ يجب ان تمضي اربع او خمس ساعات بين كل وجبة**

**والتالية لهـا**

**٦ ـ استرح لمدة نصف ساعة على الاقل بعد الاكل**

**٧ ـ تجنب الانفعالات النفسية والافكار اثناء الطعام**

**٨ ـ اذا وجدت ان نوعا بعينه من الاكل لا يريحك فلا تتناوله بعد ذلك**

**٩ ـ اذا استعصى الداء فاستشر طبيب**

**الاعراض :** تختلف كثيرا تبعا لحدة المرض فقد تكون على هيئة مرارة فى طعم الفم وتكون طبقة سميكة فوق اللسان ورائحة كريهة فى الفم . وتجشؤ غازات ويشعر المريض بعدم الارتياح فى منطقة المعدة ( فى الجزء الايمن العلوي من البطن ) مع شعوره بألم عند الضغط عليهـا . وكذلك يشعر بالرغبة فى التقيؤ

ينشأ التهاب المعدة المزمن عن تناول اطعمة صعبة الهضم كثيرة الدسم ) او كثرة الاكل او الاكل السريع او شرب سوائل كثيرة اثناء تناول الطعام او شرب سوائل باردة بكثرة او عدم تنظيم مواعيد الوجبات او كثرة تناول التوابل والمواد الحريفة او كثرة التدخين او تعاطي المسكرات وعلى كل فمهما تنوعت الاسباب فالنتيجة فى كل ذلك هي ضمور الغشاء المخاطي للمعدة وما به من غدد مفرزة لحامض الكلوردريك وخمير البيبسين وهما اهم مكونات العصارة المعدية

والمصاب بالتهاب المعدة المزمن هو طبيب نفسه فان منشأ المرض هو التمادي فى العادات الغذائية الخاطئة والعلاج يتطلب التغلب على هذه الاسباب التي سبق ذكرها قبل ان تتأصل فى المريض وتسبب بالغشاء المبطن للمعدة تلفا لا يعالج

## الحموضة ( التخمة او حرقان القلب )

Heartburn

**ما يجب عمله :**

**١ ـ استرح واستلق بعد كل وجبة**

**٢ ـ عند حدوث الاعراض تناول ملعقة كبيرة من لبن الماغنيزيا وكررها بعد ساعة اذا لزم . ( تؤدي كربونات الصودا نفس المفعول ولكن لا يحسن تعاطيها بكثرة )**

**٣ ـ لا تاكل بعد حدوث هذه الاعراض الا بعد ست ساعات على**

**الاقل وتناول قطعة من الخبز وكوب من اللبن (الحليب)**

**٤ ـ يجب ان يكون الطعام مكونا من اكل سهل الهضم وان يكون خاليا من الفواكه حامضية التاثير ويحسن تناول التين والكمثرى والموز. واللبن والكريمة وزيت الزيتون تفيد فى هذه الحـالة**

**الاعراض :** كثيرا ما يشعر المرء ( بحرقان ) فى المعدة وارجـاع الطعام والغازات بعد نصف ساعة او اكثر من تناول الطعام . وتكون هذه الحـالة مصحوبـة بكثرة افرازات حمض الكلوردريك فى المعـدة . ولكن فى اغلب الاحيان تكون مصحوبة بوجود احمـاض عضوية اخرى تنشأ من عدم وجود حمض الكلوردريك نفسه

وربما تشير هذه الاعراض الى وجود مرض عضوي بالمعدة كالقرحة ولكن غالبا ما تكون مسببة عن اجهاد فى العمـل او ارق شديد او اضطرابات نفسية . وكثيرا ما تشاهد هذه الظاهرة عند من يتناولون طعامهم بسرعة فائقـة

## عسر الهضم
Indigestion

**ما يجب عمله :**

**١ ـ خذ مزيجا مكونا من ملو ملعقة كبيرة من لبن المانيزيا ونصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا فى كوب من الماء الدافىء . وكرر هذه الجرعة كل ربع ساعة حتى تأخذ اربع جرعات منها وبعد نصف ساعة من الجرعة الرابعة خذ ملعقتين كبيرتين من لبن المانيزيا ولا تتناول طعامـا فى الاربع والعشرين ساعة التالية الا المـاء المبرد بعد غليـه**

**٢ ـ ابتدىء فى الطعام باللبن (الحليب) المغلى والخبز المجفف واضف اصناف الطعـام تدريجيـا**

**الاعراض :** كثيرون يعانون سوء الهضم او عسره بسبب تأخر الهضم واحيانا لعدم قدرة المعدة على الهضم كلية . وفى هذه الاحوال يحدث تخمر الاكل او تعفنه . ويكثر تكون الغازات التي تتصاعد من المعدة ويعقبها راحـة وقتية . وكثيرا ما تحـدث الغازات اصواتـا عاليـة مسموعة فى الامعـاء وتسبب اسهالا فى بعض الاحوال . وفى هذه الحالة يكون البراز قطعا صغيرة فى اوله ثم سائلا . وربما يشعر المريض بصداع وخمول ذهني

## قرحة المعدة
Peptic Ulcer

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب استشارة الطبيب اذا شعر الانسان باعراض القرحة حتى يمكن عمل الابحاث اللازمة مثل الاشعة وغيرها للتأكد من صحة التشخيص وعندئذ سينصح الطبيب بغذاء خاص مبتدئا باللبن (الحليب) ومواد معادلة للحموضة والفيتامينات**

**٢ ــ يجب الامتناع عن التدخين قطعيا والى الابد والا فان القرحة لن تلتئم تماما . وكذا يجب الامتناع عن المشروبات الروحية**

**٣ ــ يجب تجنب الانفعالات النفسية والاجهاد الجسماني وقراءة الكتب ومشاهدة الافلام المثيرة والمحزنة**

**٤ ــ خذ قسطا وافرا من الراحة والنوم**

**٥ ــ اذا لم تجد كل هذه الوسائل فى علاج القرحة بعد مدة كافية فيحسن استشارة الجراح لاستئصال الداء**

**٦ ــ فى حالة النزيف يجب التزام الراحة التامة فى السرير وسرعة استشارة الطبيب**

**٧ ــ كذلك فى حالات الانفجار**

ان قرح المعدة كثيرة الانتشار وهي اما ان تكون فى المعدة ذاتها او بالاثني عشري وكثيرا ما يظن المريض ان الحالة عسر هضم ويترك الحالة مهملة لمدة طويلة . وتنشأ القرحة عن تآكل جزء من الغشاء المبطن للمعدة او الاثني عشري بواسطة فعل حمض الكلوردريك المفرز منها . ويكون الغشاء المخاطي فى هذه الحالات غير طبيعي وربما كانت تغذيته بالدم غير طبيعية .وعلى أي حال فان السبب المباشر للقرحة غير معروف تماما ولكن مما لا شك فيه ان الحالة العصيبة والنفسية للمريض تؤثر تأثيرا كبيرا فى حدوث القرحة وفى عدم التآمها . وكذا كثرة التدخين

**الاعراض :** يشعر المريض بألم فى الجزء العلوي من البطن مصحوبا بازدياد الالم عند الضغط على مكان الالم . وهذا الالم يوصف كحرقان وينفذ ويتحسن بتعاطي الطعام خاصة الدهنيات ويتحسن الالم كذلك بتعاطي المواد القلوية مثل كربونات الصودا . ولكن الالم يعود ثانية عندما يتم الهضم او عندما تصبح المعدة او الاثنا عشري خاويين

وفى بعض الاحيان تنفذ القرحة الى وعاء دموي فتقرضه ويحدث نزيف من المعدة قد يودي بحياة المريض

وفى حالات القرحة المزمنة ينقص وزن المريض كثيرا نظرا لتخوف المريض من تناول الطعام وقد تنقلب القرحة البسيطة الى قرحة سرطانية خبيثة . واحيانا تبدأ خبيثة من الاصل واحيانا ما يتعمق التقرح ويحدث انثقابا فى جدار المعدة فيفاجىء المريض بألم شديد فى البطن مصحوبا بصدمة عصبية وسرعة فى النبض وارتفاع فى درجة الحرارة وقشعريرة ويصبح البطن شديد الالم عند اللمس ويتصلب جداره الخارجي

واذا لم تجر عملية جراحية فى الحال اصيب المريض بالتهاب بريتوني وصار على قاب قوسين او ادنى من الموت

# امراض الامعاء

## التهاب الزائدة الدودية الحاد

## Acute Appendicitis

**ما يجب عمله**

**١ ـ استشارة الطبيب عند حدوث اعراض التهاب الزائدة الدودية . ليقرر هل من المناسب اجراء عملية جراحية ام لا**

**٢ ـ يجب ان يبقى المريض فى السرير حتى يحضر الطبيب**

**٣ ـ ضع كيسا مملوءاً ثلجا على موضع الالم**

**٤ ـ لا يعطى مسهل او طعام بالفم مطلقا اللهم الا جرعات صغيرة من الماء فقط**

**الاعراض :** تقع الزائدة الدودية فى الجانب الايمن من البطن فى منتصف المسافة بين أعلى عظمة الحرقفة والسرة . واول اعراض التهاب الزائدة هو عادة الم فى هذا الموضع ويزداد الالم عند الضغط على ذلك الموضع . وسريعا ما يصير الالم حادا . وفى حالات كثيرة لا يحدث الالم فى هذا الموضع في بادىء امره بل يكون منتشرا فى كل البطن ويكون اكثر وضوحا فى الجزء الاوسط العلوي

وربما يختفي الالتهاب دون علاج ولكن اذا اعطي مسهل او حقن شرجية فربما تنشط الامعاء وتنفجر الزائدة وفى هذا خطر على المريض

ويعتمد تشخيص المرض بجانب حدوث الالم على وجود تصلب فى العضلات البطنية فوق موضع الزائدة ويزداد الالم بعد الكحة والنفس العميق . وتكون الحالة مصحوبة بارتفاع متوسط فى درجة الحرارة وامساك ، وفقدان الشهية ورغبة فى التقيؤ ومما يساعد الطبيب على التأكد من المرض بجانب هذا ، عمل تحليل للدم لمعرفة عدد الكرات البيضـــاء

## التهــاب الامعــاء الحــاد ( الاســـهال )

Acute Catarrhal Enterocolitis (Diarrhea)

**ما يجب عمله :**

**١ ــ تنــاول جرعة واحــدة من زيت الخروع مــع ملاحظة الا تكون الحالة التهابا فى الزائدة الدودية**

**٢ ــ ضع زجاجة من المــاء الساخن على البطن ( انظر صفحــة ٧٣ )**

**٣ ــ امتنع عن تناول الغذاء ، وتناول كميات كبيرة من الماء المغلي لمدة يوم او يومين ثم ابتدىء بالغذاء الخفيف مثل الخبز الجاف والبطاطس المهوكــة والارز والخضروات المغلية المهوكة . ويجب تجنب كل شيء غير مطهو الاهم الا عصير الفواكه . وكذا تجنب كل ما كان باردا او مثلجا او ساخنا جــدا**

**٤ ــ واذا لم تتحســـن الحالة فى مدى يومين فيجب استدعاء الطبيب**

**الاعراض :** يكون الاسهال او الالتهاب الحاد للغشاء المخــاطي للامعاء مصحوبا بألم فى المعدة وقد يكون على شكل مغص حاد يظهر ثم يختفي للعودة ثانية وهكذا وقد يكون الالم حادا مستمرا . وفى الحالات الحادة ترتفع الحرارة ويفقد المريض الرغبة للطعام مع عطش شديد . واذا استمرت الحالة فان المصاب يشعر بهزال شديد ونقص فى الوزن. وتنشأ هذه الحالة فى الاطفال من رداءة اللبن (الحليب) المعطى لهم او الاهمال فى تحضير الطعام ومن كثرة اكل المواد النشوية والحلويــات خاصة او الفواكه التي لم تنضج او التي تعفنت . واذا تعرض الطعام للميكروبات والذباب فانه يسبب الاسهال. وكثيرا ما يختلط الامر على الانسان فى شأن سبب الاسهال الحاد فربما كان منشأه حمى التيفويد او الدوسنطاريا او امراض اخرى خطيرة ولذا كان من الضروري استدعاء الطبيب

والوقاية من حدوث التهاب الامعاء فى الاطفال حديثي الولادة يجب العناية بحالة الطفل عموما وتعريضه للشمس كلما امكن ذلك وكذا العناية بتهوية المنزل جيدا . ويجب ان يكون الماء المعطى للطفل مغليا باستمرار واذا كانت الرضاعة بواسطة زجاجة فيجب ان تكون معقمة دائما وكذا الحلمة الموجودة على فوهتها

## المغص المعوي
Colic

**ما يجب عمله :**

أ : المغص الذي يصيب الطفل حديث الولادة

**١ ـ تنظيم مواعيد الرضاعة**

**٢ ـ حمل الطفل مع التربيت على الظهر بعد كل رضاعة**

**٣ ـ ثم ضع الطفل على بطنه ويمكن وضع زجاجة ماء دافىء ملفوفة فى قطعة قماش تحت البطن اذا ظهرت اعراض ألم فى البطن**

**٤ ـ عندما يبكي الطفل بين مواعيد الرضعات فاعطه ماء دافئا**

**٥ ـ اجعل حرارة الغرفة دافئة مع ملاحظة ان يكون الهواء نقيا**

**٦ ـ اذا حدث المغص اعط الطفل حقنة شرجية مكونة من نصف ملعقة صغيرة من الملح فى كوب مـاء ( حوالي ٢٥٠ سم٣ )**

ب : حالات المغص فيمن هم اكبر سنا

**١ ـ اعط المريض مادة مقيئة مثل ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل فى نصف لتر ماء دافىء . اجعل المريض يشرب كل الكميـة دفعـة واحـدة**

**٢ ـ اعطه حقنة شرجية ملحية مكونة من ملعقة صغيرة من ملح الطعام مضافة الى لتر ماء دافىء**

**٣ ـ ضع كمادات او زجاجات ماء دافئة على البطن ( انظر صفحـات ٥٩ ـ ٦٤ و ٧٣ )**

**٤ ـ اذا كان هنالك اي شك فى ان الحالة هي التهاب فى الزائدة الدودية وجب عـدم اعطاء ٢ ، ٣**

**الاعراض :** ان بكاء طفل رضيع سببه عادة المغص وربما كان مظهر الطفل صحيا وسليما وبينما هو نائم اذا به يستيقظ فجأة بصيحة ألم شديد ومرجع الداء هو عادة ما يكون خطأ فى نظام التغذية كاعطاء الطفل كميات كبيرة من الحلويات والسكريات . وكذا كثرة اعطائـه

طعاما فوق طاقته او عدم انتظام مواعيد الطعام وان شرب اللبن (الحليب) بسرعة او التهام الطعام دون مضغ قد يعقبه مغص والطعام الغير المهضوم يسبب نفس الحالة وعادة ما يكون الامساك المصحوب بتخمر فى الامعاء وتولد غازات ضاغطة سببا فى حدوث الالم . ان كثرة حدوث المغص يستدعي تصحيح نظام الغذاء . ومن الضروري اختيار الطعام الملائم وتحضيره جيدا وتناوله فى مواعيد منتظمة . وكذا يجب التغلب على الامساك فيحسن اخذ حقنة شرجية دافئة

## الامســاك

Constipation

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب الوصول اولا الى سبب الامساك ثم معالجته ولا ننس ان اصابة الامعاء بميكروب الاميبا يسبب امساكا اكثر مما يسبب اسهالا**

**٢ ــ يجب أكل كميات وفيرة من الخضروات والفواكه سواء طازجة او مطبوخة**

**٣ ــ يجب شرب ثمانية او عشرة اكواب من السوائل سواء كان مـاء ام عصير فواكه يوميـا**

**٤ ــ يجب الذهاب الى دورة المياه بانتظام يوميا بعد الافطـار سواء كان هناك رغبة فى الذهاب او لم توجد ، وكذا عند الشعور برغبة فى ذلك فى اي وقت كان**

**٥ ــ لا تعتد تعاطي المسهلات**

**٦ ــ اذا كان الامساك شديدا فخذ حقنة شرجية ملحية فى الصباح ولا تكررها قبل ٣ ايام ( انظر صفحة ٥٨ )**

**٧ ــ خذ ملء ملعقتين كبيرتين من مسحوق خميرة البيرة فى كوب من عصير الطماطم (البندورة) ثلاث مرات يوميـا لمدة أسبوع او اسبوعين لا اكثـر**

**٨ ــ واظب على رياضة يومية تكون كافية لافراز عرقك**

ان الامساك كثيرا ما يصيب الانسان وفي بعض الاحيان يكون الداء متأتيا عن مرض خطير ولذا وجب أخذ رأي الطبيب فى الحالات المتكررة او المزمنة فربما كان المرجع هو سرطانا او ورما اخر غير خبيث فى جدار الامعاء الغليظة او ربما كان ضغطا عليها من الخارج او التصاقات او تغيرا فى موضع الامعاء يسبب شيئا من الضيق بها . واحيانا تكون الامعاء نفسها سليمة ولكن مرجع المرض هو عدم قيام الكبد بوظائفه

جيدا او وجود مرض بالمرارة او الغدد الصماء . لذا يجب على المصاب بالامساك المزمن التأكد بواسطة الطبيب من عدم وجود احد هذه الاسباب وفى هذه الحالة ربما كان السبب سهلا ميسورا يستطيع المرء علاجه بنفسه فمثلا ربما كان منشأ الامساك هو ان الطعام المتناول لا يترك بقايا كافية لتنشيط حركة الامعاء . فمثلا اذا كان الطعام مكونا من اللبن والزبدة والقشطة والبيض واللحوم والنشويات فان معظم هذا الطعام يهضم ويمتص ولا يتبقى منه مواد كافية لتنشيط جدران الامعاء . ولكن اذا أكل الانسان كميات وافرة من الخضروات والفواكه فانها تترك بالامعاء بقايا من السليلوز الغير المهضوم وغير الممتص وهو مفيد فى قيام الامعاء بوظيفتها . وان الاحماض الموجودة فى الفواكه منشطة لافرازات العصارات الهاضمة . وكذا فان لها فعل المطهر فى الامعاء وتحمس الامعاء على طرد الطعام الى الخارج

وربما نشأ الامساك عن عدم تلبية نداء الامعاء لافراغ محتوياتها الباقية كأن يهمل الانسان ذلك نظرا لانشغاله فى العمل او غير ذلك مثل عدم وجود مكان ملائم . ومن الواجب ان يعتاد المرء الذهاب الى دورة المياه فى اوقات محددة يوميا مثل عقب الافطار بساعة حتى لو لم يكن هناك رغبة فى الذهاب لان هذا الوقت هو خير الاوقات اذ ان دخول الطعام على المعدة الخاوية يسبب حركة قوية فى الامعاء ورغبة شديدة فى دفع محتوياتها خارجا وان الرياضة البدنية وحتى مجرد المشي لمدة معقولة ينشط الامعاء ويعالج الامساك

وكثيرا ما يكون مرجع الامساك هو كثرة استعمال المسهلات بدون داع . اذ ان هذه المسهلات القوية تنشط جدار الامعاء وتجعلها تنقبض انقباضات عنيفة جدا تحول دون طرد محتوياتها بل تمنعها وهنا يكون التأثير عكسيا ، فبدل ان تطرد المحتويات يطول بقاؤها فى الامعاء وينشأ الامساك . وايضا فان اعتياد الحقن الشرجية ضار اذ انها تعمل على طرد افرازات الامعاء وربما كانت ضارة بالامعاء . والماء وحده محمس للامعاء فاذا اضيفت اليه ملعقة صغيرة من ملح الطعام الى كل لتر ماء كان الضرر اقل اذا تحتم الامر لاخذ حقنة شرجية لتنظيف الامعاء الغليظة

**الاعراض :** يشعر المرء بثقل فى الجزء السفلي من البطن وبعض

الالم فى الرأس وكثيرا ما يظن المصاب بالامساك ان مرجع الاعراض هو وجود سموم او مواد ضارة فى امعائه وتمتص فى دمه ولكن هذا غير الواقع

## الفتـق
Hernia

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اذا كان من المستحيل اجراء عملية فيستحسن لبس حزام خاص للفتق**

**٢ ـ واذا برز الفتق ولم يسهل ارجاعه الى مكانه فيجب على المريض ان ينام على ظهره ويرفع حقويه فى مستوى اعلى من الكتفين ثم يحاول ارجاع الفتق الى مكانه . وفى بعض الاحيان تساعد الكمادات الساخنة على ارتخاء الانسجة ولذا يدخل الفتق الى موضعه**

**٣ ـ واذا كان من الصعب ارجاع جزء الامعاء الخارج الى مكانه فيجب اجراء عملية جراحية فى الحال والا كان الضرر وخيما**

كثيرا ما ينشأ الفتق عن نقطة ضعف فى العضلات الامامية للبطن والمصاب بهذا الضعف يكبر ويأخذ فى ممارسة الاعمال العضلية فتأخذ نقطة الضعف هذه فى الكبر تدريجيا حتى تصبح فتحة تسمح لجزء من الامعاء بالبروز منها . واذا لم تعالج هذه الحالة ازدادت سوءاً

وقد يساعد لبس حزام للفتق على عدم ازدياد الحالة سوءاً ولكن هذا ليس علاجا حاسما فى الكبار

والعلاج الناجع هو الجراحة . ويجدر بنا تحذير المصاب بالفتق من الانقياد الى مدّعي الطب والدجالين ممن يزعمون علاج الفتق بالحقن او طرق اخرى غير جراحية وهناك خطر كبير فى ترك الفتق بدون مراقبة اذ كثيرا ما يحدث ان يخرج جزء كبير من الامعاء من خلال نقطة الضعف فى جدار البطن وهنا يختنق ويمتنع مرور الطعام الى الامعاء من هذه الفتحة وهذا ما يسمى **بالفتق المختنق** ومن السهل التعرف على اعراضه فهي ألم شديد وقيء وانتفاخ فى البطن وقد يحدث غنغرينا فى الامعاء او التهاب بريتوني وربما توفي المريض ما لم يسعف بالعلاج الجراحي . والفتق اقل خطورة فى الصغار حيث يمكن ارجاعه بسهولة ثم حفظه بالداخل بواسطة حزام واقٍ او مشمع لصاق لمدة شهور قليلة

## انسداد الامعاء
Intestinal Obstruction

**ما يجب عمله :**

**استدع الجراح على عجل وبينما انت فى انتظار وصوله :**

**١ ـ اجعل المريض ينام بحيث يكون الحوض مرفوعا واعطه حقنة شرجية بمحلول ملح ( انظر صفحة ٥٨ ) وارفع الاناء المحتوي على المحلول قليلا جدا عن جسم المريض وتكرر الحقنة كل ساعتين او ثلاث حتى يمتنع الالم او يعود المحلول نظيفا**

**٢ ـ اذا تأكدت ان الحالة هي فقط انسداد فى الامعاء فضع كمادات ساخنة على البطن لمدة ربع ساعة فى كل ساعة واضف اليها بعض نقط من عطر التربنتينا ( انظر صفحة ٥٩ ـ ٦٤ )**

**الاعراض :** يحدث الانسداد فجأة فيبدأ بالام متقطعة وتزداد حدته حتى يصبح الالم مستمرا وعادة ما يبدأ الالم فى وسط البطن حول السرة ولا يتنقل من جانب لاخر ويكون الامساك شديدا واذا عملت حقنة شرجية فربما تنزل بعض قطع براز وبعد ذلك يعود المحلول نظيفا . ويحدث قيء يكون عاديا فى ابتدائه ثم اصفر ثم مواد برازية وتتجمع الغازات وتسبب انتفاخ البطن ويكون مظهر المريض شديد الاعياء فيشحب الوجه ويغطى بطبقة من العرق ويسرع النبض وقد ترتفع درجة حرارة المريض قليلا وتكثر رغبته فى تناول الماء واذا لم يعالج هذا الانسداد فى الحال بالجراحة فقد يتوفى المريض

## الالتهاب البريتوني
Peritonitis

**ما يجب عمله .**

**١ ـ حاول جهدك ان تستدعي الطبيب لان الاسعافات المنزلية لا تنفع**

**٢ ـ لا تعط المريض اي دواء او طعام او ماء**

**الاعراض :** ألم شديد بالبطن مصحوبا بتصلب فى عضلات البطن، وسرعة النبض وارتفاع درجة الحرارة وقيء وتبدو العينان غائرتين والوجه شاحبا . والمرض خطير جدا وينشأ عن ضربة فى البطن او رصاصة نافذة او جرح نافذ بالبطن وكثيرا ما ينشأ كمضاعف للعمليات

الجراحيـة او عقب الولادة او بعد التهاب الزائدة الدودية او المبايض
والمرض عبارة عن التهاب الغشاء المبطن لتجويف البطن والمغطـي للاعضاء الداخلية للبطن والالتهاب المزمن غير منتشر الحدوث وكثيرا ما يكون الدرن منشأه وفى هذه الحالة يكون الالم اقل حدة والحرارة غير مرتفعة جدا ولكن المريض يفقد كثيراً من وزنه ويتجمع سائـل فى البطن . وهو يعالج كأي حالة درن اخرى بينما فى حالات الالتهاب الحاد لا بد من اجراء عملية جراحية لانقاذ حياة المريض

## البواسير
### Hemorrhoids

**ما يجب عمله .**

**١ ــ تناول الاطعمة التي ذكرت سابقـا لمنـع الامساك ( انظر صفحة ٢٤٩ )**

**٢ ــ يجب شرب المـاء بكثرة**

**٣ ــ فى حالة بروز البواسير فنظفها بمحلول مكون من ملعقتي شاي من ملح الطعام مضافة الى نصف لتر مـاء وبكل احتراس حـاول ادخال البواسير الى محلهـا**

**ويحسن استعمال مرهم يخفف الالام بوصف من الطبيب**

**٤ ــ يمكن عمل كمادات متبادلة ساخنة وباردة على منطقة الشرج وما حولها ( العجان ) مرتين فى اليوم لتقليل الالم وايضا يحسن الجلوس فى مـاء دافىء مرتين يوميـا**

**٥ ــ اما فى الحالات الحادة والتي تطول فى الوقت فيجب الراحة فى الفراش واجراء عملية جراحية وربما استخدم الجراح حقنا خاصـة بذلك**

البواسير هي عبارة عن اورام تحتوي على اوردة دموية متمددة تقع تحت الغشاء المخاطي للمستقيم او تحت الجلد عند فتحة الشرج . وتتمدد هذه الاوردة لعدم وجود ما يحميها فاذا حدثت اية زيادة فى ضغط الدم الوريدي مثل الامساك او التعني تظهر البواسير

**الاعراض :** يشكو المريض من ألم فى الشرج ورغبة فى حـك الجلد حول الشرج وبداخله وكثيرا ما يحدث نزيف خاصة عند التبرز ــ وقد تبرز البواسير من المستقيم اذا كانت الاوردة المتمددة قريبة من فتحة الشرج ويجب منع حدوث الامساك حتى تمر المواد البرازية بسهولة فوقها دون الحاجة الى مجهود

الفصل الثاني والعشرون

# امراض القنوات المرارية والكبد والبنكرياس

## التهــاب كيس المرارة
Cholecystitis

**ما يجب عمله :**

**يجب استدعاء الطبيب فقد تستدعي الحالة اجراء عملية جراحية**

**الاعراض :** يحدث التهاب كيس المرارة غالبا فجاة مصحوبا بألم شديد فى الجزء الايمن العلوي من البطن ويسرع النبض وترتفع الحرارة مع حدوث القيء ، ويتصلب الجزء الايمن من جدار البطن ويكــون مصحوبا بألم شديد عند الضغط عليــه

وقد يكون التهــاب المرارة مزمنا وهــو الاكثر حدوثــا ويجب استشارة الطبيب للتأكد من المرض ولتمييزه من امراض اخرى مشابهة

## حصى المرارة
Cholelithiasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اثنــاء الدور الشديد يجب ملازمة الفراش**

**٢ ــ يجب استدعاء الطبيب لينصح بالادوية المسكنة وما يجب عمله**

**٣ ــ العملية الجراحية لازالــة الحصى والمرارة هي الطريقــة الوحيدة للعــلاج**

**٤ ــ بعد زوال الاعراض الحادة واذا لم يمكن اجراء عملية فيجب على المريض التقليل من الطعام وبالاخص المواد الدهنية**

ربما يتكون الحصى فى القنوات المرارية داخل الكبد وهذا نادر . ولكن الاكثر حدوثا هو تكونها فى كيس المرارة كنتيجة لالتهــاب فى جدار الكيس المراري ذاته وهو اكثر حدوثا فى النساء منه فى الرجال ويكثر فى النساء متعددات الولادة ممن فارقن الاربعين عاما وكن على شيء من السمنة المفرطة . ويتكون هذا الحصى من مواد دهنية تسمى بالكولسترول

وهي مادة توجد بكثرة فى البيض والزبدة والدهن الحيواني

وقد يبقى الحصى عدة سنين بدون احداث اعراض ذات بال اللهم الا بعض التعب عقب الاكل او انتفاخ فى موضع الكبد

**الاعراض :** حدوث مغص مراري فى الجهة اليمنى العلوية من البطن وقد تشمل الجهة العلوية جميعها ويستمر هذا المغص عدة دقائق ثم يختفي ليعود ثانية وهكذا ، وقد ترتفع درجة حرارة المريض مع وجود قشعريرة وقد يختفي الالم دون علاج ولكن كثيرا ما يقل بعد اعطاء ادوية توسع القنوات المرارية ولا يوجد دواء يذيب مثل هذه الحصى والعلاج الوحيد لها هو استئصال المرارة بما فيها من حصى

### اليرقان الانسدادي
Obstructive Jaundice

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب استدعاء الطبيب حتى يعرف كنه اليرقان ومعرفة سببه**

**٢ ـ يستحسن شرب الماء بوفرة**

احيانا ما يمتنع مرور المرارة المفرزة من الكبد الى الامعاء وتتجمع فى الدم وتكسب بياض العينين والبول والجسم عموما لونا اصفر باخضرار وكثيرا ما يكون سبب ذلك هو وصول حصى مرارية الى قناة المرارة الرئيسية او ورم سرطاني او التهاب فى القناة ذاتها وعند ظهور هذا اليرقان يجب فحص المريض واجراء ابحاث واشعات عدة لمعرفة سبب الانسداد

# امراض الكبد

### التهاب الكبد الوبائي
Acute Infectious Hepatitis

**ما يجب عمله .**

**١ ـ يجب استدعاء الطبيب**

**٢ ـ اذا امكن تعاطي الطعام فيجب ان يكون هذا الطعام سهل الهضم مكونا من نشويات وسوائل ومواد زلالية وخال من المواد الدهنية**

**٣ ـ لتقليل الالم الجلدي يمكن استعمال دهان الكلامينا المضاف به الفنيك بمقدار ١ ٪**

**٤ ـ يمكن عمل كمادات متعاقبة ساخنة وباردة على الجزء**

**العلوي الايمن من البطن مرتين فى اليوم حتى تزول الاعراض**

يسبب هذا المرض يرقانا قد يشخص على انه يرقان انسدادي ولكن منشأه الحقيقي مرض فى الكبد يجعل خلاياه عاجزة عن توصيل الصفراء المتجمعة فيها الى القنوات الصفراوية . وسبب هذا المرض هو فيروس صغير جدا

**الاعراض :** يبدأ المرض بفقدان الشهية ، اعياء عام ، كسل ، صداع ، ويكون البراز ابيض اللون قليلا مع قيء وربما اسهال ويشعر المريض بألم او ثقل فى منطقه الكبد اي فى الجزء الايمن العلوي من البطن لمدة ايام قلائل ويغطى اللسان بطبقة كثيفة ويتضخم الكبد ويصحب هذا كله ارتفاع فى الحرارة وربما قشعريرة وفى حالات شديدة نادرة يصاب المريض بهذيان وربما يصاب باغماء ـ ويظهر اليرقان بعد عدة ايام من هذه الاعراض التي تختفي ويبقى اليرقان لمدة قد تصل آلى شهر أو أكثر وفى بعض الاحيان يستمر الالتهاب فى الكبد لعدة اشهر او سنين

## تليف الكبد
Cirrhosis of the Liver

**ما يجب عمله :**

**١ ـ نظرا لصعوبة التشخيص فالواجب استدعاء الطبيب**

**٢ ـ يجب أن يكون الطعام شاملا وخاليا من القهوة والشاي واللحوم عامة والبهارات**

**٣ ـ تمنع المشروبات الروحية منعا باتا**

**٤ ـ ملازمة الفراش مستحسنة**

**٥ ـ اذا تجمع سائل فى التجويف البطني فيجب ازالته من وقت لاخر**

يحدث تليف الكبد تدريجيا وببطء وربما بدون إعراض ملفتة لنظر المريض حتى يتقدم المرض . وكثيرا ما يكون السبب مواد سامة وفى مقدمتها المشروبات الروحية ويتسبب التليف من الضغط على الاوردة التي بداخل الكبد فيرتفع الضغط بهذه الاوردة البابية وهو شائع الحدوث فى المرضى المعرضين لاصابات البلهارسيا المتكررة ويحدث هذا فى عدة سنين

**الاعراض :** غالبـا مـا يصـاب المريض بالاستسقاء وينتفخ بطنه وتظهر الاوردة على جداره الخارجي وعلى جدر المريء والشرج . وتحدث الوفاة غالبا من نزيف من الجزء السفلي من المريء

### خراج الكبد
Liver Abscess

**ما يجب عمله .**

**يجب استدعاء الطبيب فى حالة خراج الكبد لانها حالة خطرة**

يرجع خراج الكبد الى تجمعات قيحية بداخل الكبد كنتيجة لوجود ميكروبات بالدم وهو يحدث كثيرا كنتيجة للاصابة بالدوسنطاريـا الاميبيـة

**الاعراض :** يشعر المريض بارتفـاع فى الحـرارة وقشعريـرة وعرق غزير يغطي الجسم ويبدو المريض فى حالة اعيـاء شديد ويصحبه ألم شديد فى منطقة الكبد التى تتضخم وقد ينفجر الخراج اذا لم يعالج سريعـا

## امراض غدة البنكرياس

### التهـاب البنكرياس الحـاد
Acute Pancreatitis

**ما يجب عمله :**

**فى حالة الالتهـاب الحـاد يجب على المريض ملازمة الفراش واتباع نصائح الطبيب ـ واجراء عملية جراحية فى الابتداء ربما تاتي بنفع**

ان التهاب البنكرياس الحاد يرجع الى تآكل البنكرياس بواسطة الافرازات من المرور الطبيعي فى قناتها الى الامعاء وعندئذ يشعر المريض بالم شديد فى وسط البطن ويصل الألم الى الظهر فى مقابله وتظهر على المريض اعراض الصدمـة

### التهـاب البنكرياس المزمن
Chronic Pacreatitis

**ما يجب عمله :**

**يجب استشارة الطبيب الذي ينصح بالطعـام المناسب ويصلح الحـالة**

قد يكون سببه ادمـان الخمر او الزهري او الـدرن او حصى المرارة او حصى البنكرياس او سرطانه او قرحة المعدة او الاثنى عشري .

ويتميز المرض بنقص فى الوزن وهزال عام وعسر فى الهضم ، كما ان البراز يصبح دهني التكوين خصوصا بعد تناول الدهنيات او اللحوم

## مرض البول السكري
Diebetes Mellitus

**ما يجب عمله :**

**١ ـ حلل البول والدم للسكر واعد تلك التحليلات من وقت لاخر**

**٢ ـ اذا احتوى البول على السكر وكانت نسبة السكر فى الدم مرتفعة فاقلل من المواد السكرية والنشوية فى الطعام محاولا ان تجعل البول خاليا من السكر**

**٣ ـ لا يمكن علاج حالة البول السكري الشديد بدون اشراف الطبيب الذي يأمر باجراء التحليلات الضرورية ويصف غذاء محددا متزنا ، ومقدارا مناسبا من الانسولين ، وبعد اسابيع قليلة من اتباع تلك الارشادات يستطيع المريض ان يقدر غذاءه بنفسه وان يحقن نفسه بالانسولين او قد يتعلم بعض اهل بيته ان يقوموا هم بذلك من اجله**

**الاعراض :** اول علامات المرض هي زيادة افراز السكر فى البول ، وازدياد كمية البول نوعا ما ، ولكن قد لا تلاحظ تلك الظاهرة لانها لا تسبب الما ولا مضايقة ، وكلما اشتدت وطأة المرض بدأ المريض يهزل ويضعف بالرغم من جوعه وعطشه غير العاديين، ونهمه فى المأكل والمشرب . وقد يصبح فيما بعد فى اعياء شديد ويكثر عرقه بين وقت واخر وتنتابه نوبات من فقدان الوعي تسمى « بالغيبوبة » يتميز تنفسه خلالها برائحة خاصة . وقد يشكو المريض من حكة حول الاعضاء التناسلية ، وتقل مقاومته للعدوى ، وتضعف الدورة الدموية بالاطراف، مما يجعل غنغرينا القدم والاصابع امرا كثير الحدوث لكبار السن من المرضى

وكثيرا ما يعتبر البول السكري مرضا بالكلى ، لوجود السكر فى البول ولكنه فى الحقيقة مرض بالبنكرياس . اما اكتشاف الانسولين وفصله من مجموعات الخلايا الخاصة به فى بنكرياس الحيوانات وعلى صورة تجعله مفيدا فى علاج البول السكري فى الانسان ، فيعد من أهم الابحاث التي تمت فى ميدان الطب التجريبي . فمرضى البول السكري الشديد الوطأة يستطيعون اليوم ان يحيوا وان يتمتعوا بصحة جيدة

وطعام كامل لسنين عدة ، كما يمكن منع المضاعفات الخطرة بنجاح : كحموضة الدم او الغيبوبة السكرية او التهاب الاعصاب السكري او الغنغرينا

ولا يعطى الانسولين الا حقنا تحت الجلد ، ولا مفعول له اذا اعطي عن طريق الفم ، وقد كان ضروريا للمريض منذ سنوات ان يحقن مرتين او ثلاثا كل يوم ، ولكن تمكن علماء الطب حديثا من اتقان مركبات الانسولين حتى أمكن حقنها مرة واحدة يوميا فى كثير من الحالات . ولا زلنا نأمل ان نصل يوما الى عقار فعال يمكن اخذه بالفم ولكنه فى الغالب لن يكون من مركبات الانسولين

ومن الضروري ان نوازن بين الطعام المحتوي على مواد سكرية والانسولين بوزن الطعام واختياره بعناية ، وبتقدير كميات الانسولين . ويجب ان يتعلم المريض ـ اذا أمكن ـ أن يقوم هو بذلك ، ويكفيه للاحاطة بما يجب عليه معرفته ان يبقى اسابيع قليلة فى مصحة او مستشفى او تحت اشراف الطبيب

وعلى كل حال ، فالانسولين ليس بالعلاج الشافي لخلايا الجزر البنكرياسية الضامرة ، لانها بمجرد تحللها لا يمكن ان تتجدد ولذا يجب على المريض بالبول السكري فى درجاته الشديدة ان يوطن نفسه على ان يكون حريصا فى غذائه وان يعتاد تعاطي الانسولين طول حياته

# الطفيليات المعوية

يصاب الانسان بكثير من الطفيليات التي تعيش فى الامعاء ـ وتكثر العدوى فى الاطفال وقد تكون فى الكبار ايضا وتكثر هذه الاصابات غالبا فى البلاد الحارة ـ وتتغذى هذه الطفيليات على ما يوجد بالامعاء من مواد غذائية وقد تتغذى على الدم ـ وهذه الطفيليات اما ان تكون من وحيدة الخلايا او الديدان المستديرة او الديدان الشريطية ـ وبعضها عديم الضرر او ان ضررها على الاكثر بسيط تافه وبعضها ممرض ومنها ما يتعارض وجوده مع حياة المصاب ولو بعد مضي زمن طويل على الاصابة

## الاصابة بالطفيليات وحيدة الخلايا
Protozoal Infections

ويصاب الانسان بتسعة انواع او اكثر من الطفيليات وحيدة الخلية واهمها اثنتان فقط وتسببان امراضا فى الانسان وهما : الاميبا ( الانتاميبا هستوليتكا ) وذات الهدب ( بلانتيديم كولاي )

( انظر صفحة ٣٥٣ )

## ذات الهدب ( الاصابة بالبلانتيديم )
Balantidiasis

**طريقة العلاج** : تتبع النصائح المبين بيانها فى علاج الاميبا ويتسبب عن الاصابة بهذا الطفيلي نوع من الدوسنتاريا يشبه تماما الدوسنتاريا الاميبية ولكنها اندر حدوثا واقل حدة ـ وقد توجد نسبة مئوية عالية بين المصابين بهذا الطفيلي بدون اعراض مطلقا ويعتبرون حاملين له ـ وهذا الطفيلي هو اكثر طفيلي تصاب به الخنازير وتحصل العدوى بين المخالطين لهذه الحيوانات ـ وهو لا يسبب خراج الكبد ـ ومن بين العقاقير التي تداوى بها الاميبا دواء الكربارسون وهو اكثر هذه العقاقير تأثيرا فى علاج الاصابة بذات الهدب

# عدوى الديدان المستديرة
Roundworm Infections

## العدوى بالديدان الشصية او الانكلستوما
Ancylostomiasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ لمدة يومين قبل العلاج يجب منع استعمال الكحوليات ــ كما يجب منع تناول الاغذية الدهنية او الزيتية ومنها اللبن (الحليب)**

**٢ ــ وفى الليلة السابقة ليوم العلاج يكون العشاء خفيفا ويعطى المصاب ملء ملعقة كبيرة من سلفات الصودا كمسهل عند النوم**

**٣ ــ وفى الصباح على الريق يبتلع المريض ٣ كبسولات كل منها يحوي ١ سم٣ من تتراكلورور الاثيلين ويبقى فى السرير وبعد ساعة من تناول العقار يأخذ ملء ملعقة كبيرة من سلفات الصودا ــ ويجب الا يتناول المريض اي شيء قبل ظهور فعل المسهل ــ ولا يكرر هذا العلاج الا بعد مضي ٣ اسابيع من العلاج الاول**

**وقبل اعطاء المريض بديدان الانكلستوما جرعة التتراكلوراثلين يجب فحص البراز جيدا من اجل ديدان الاسكارس التي ان ثبت وجودها فيجب التخلص منها اولا بدواء هكسيل ريزورسينول كما يجب الانتظار لمدة اسبوع بعد علاج الاسكارس ليمكن اعطاء التتراكلوراثيلين لعلاج الانكلستوما**

**٤ ــ يعطى الاطفال الجرعة مختزلة ــ فالطفل الذي تبلغ سنه ٦ سنوات يعطى نصف الجرعة السابقة ومن كان اكبر سنا من ١٢ سنة يعطى الجرعة كاملة**

**٥ ــ يوضع الطفل عند علاجه تحت رقابة الطبيب حيث ان هذا العقار لا يخلو من السمية**

وديدان الانكلستوما اشد تأثيرا فى الصحة من جميع الطفيليات المعوية الاخرى ــ وتوجد الاصابة بها فى كثير من جهات العالم وفى مصر يصاب بها عدد كبير من السكان فى جميع المناطق وفى الجهات الموبوءة تكون صحة الافراد فى مستوى منخفض كما ان لها اثرا مزعزعا للقوى العقلية والبدنية ــ والانكلستوما ديدان صغيرة رفيعة تبلغ حوالي سنتمتر وربع فى الطول والانثى اطول قليلا من الذكر وتعيش فى الامعاء الدقاق حيث تعلق بالغشاء المخاطي بواسطة الاسنان الموجودة بفم الدودة وتثقب الاوعية الدموية وتمتص الدم

وتضع الانثى عددا كبيرا من البويضات تخرج مع براز المصابين حيث تفقس فى التربة الرطبة الدافئة وتخرج الاجنة السريعة النمو فاذا صادفت هذه جلد انسان مثل الاقدام العارية او الايدي ــ فان

هذه اليرقات الصغيرة التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة تخترق ذلك الجلد ــ وتذهب للدم وبواسطة الدورة الدموية تصل الى الرئة ــ وفى الرئة تترك الاوعية الدموية الى مجاري الهواء ومنها الى الحلقوم ثم المريء فالمعدة فالامعاء حيث تبقى وتتطور الى دور البلوغ وقد تكون بعض الاصابات فى الانسان بحيث يبلغ عدد الديدان حوالي الاربعة الآلاف فى الشخص الواحد

**الاعراض** : لا شك ان الطريقة الوحيدة لتشخيص الاصابة هي العثور على الديدان او بويضاتها فى براز المصابين ــ واذا كانت الاصابة بعدد قليل من الديدان فقد لا تكون هناك اعراض مطلقا ــ ولكن فى معظم الحالات يحدث اصفرار فى اللون وفقر فى الدم مع نقص فى الوزن وضعف عام وعجز وغباء

واكثر ما تكون هذه الاعراض ظهورا فى الاطفال حيث يبطؤ النمو العقلي والبدني وكثير من هولاء الاطفال يلجأ الى أكل الطين او الطباشير او الاشياء غير العادية ــ واذا كانت العدوى شديدة فانه يترتب عليها ارتشاحات وتورم فى القدمين او الجسم كله كما قد ينشأ عنها الاستسقاء وقد يهبط هيموجلوبين الدم الى عشرة فى المائة ومثل هذه العدوى الشديدة تتعارض مع الحياة ان لم يسعف المصاب بطرد الديدان المسببة لذلك

وتلوث جلد الايدي او القدمين بالتربة الملوثة ثم دخول يرقات هذه الديدان الى الجسم ــ يسبب التهابا جلديا مع حكة وارتفاع فى درجة الحرارة مصحوبا بظهور حبيبات لا تلبث ان تصبح فقاعات تتحول تدريجيا الى قروح متقشرة تتعدد اسماؤها بتعدد الجهات : الحكة الارضية وحكة المناجم ــ وحكة القدم ــ وحكة اصابع الرجل ــ سم الندى او حكة الماء

ولا شك ان مشكلة مقاومة مرض الانكلستوما من الاهمية بمكان فالمصابون يجب ان يعالجوا من اصابتهم كما يجب ان يحاطوا علما بكيفية تلافي العدوى بهذه الديدان ــ وذلك بمنع تلوث الايدي بالتربة وضرورة لبس الاحذية فى الاماكن الملوثة والاهم من ذلك كله هو التخلص من الفضلات الآدمية بطريقة تمنع تلوث التربة نفسها ، ولا شك ان المنشآت الصحية الحديثة كفيلة بابادة مرض الانكلستوما

واخيرا يجب الاشارة الى نوع من التقرح الجلدي الزاحف الذي يصاب به الانسان نتيجة العدوى بانواع من ديدان الانكلستوما يصاب بها عادة فصائل الحيوان القطية والكلبية فاذا اخترقت هذه اليرقات الجلد فانها تبقى به متنقلة فى طبقاته العليا من مكان الى اخر بدون تعمق فيه وفى خطوط ضيقة متعرجة مرتفعة قليلا محمرة اللون ملتهبة تسبب حكـه وتقرحـا

## الاصابة بديدان الاسكارس
Ascariasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يعطى المريض غذاءً سائلا لمدة ٤٨ ساعة**

**٢ ــ وفى الليل يعطى مسهلا مثل ملء ملعقة من سلفات الصودا ويعطى الاطفال مقدارا اقل من ذلك**

**٣ ــ فى الساعة الثامنة صباحا من اليوم التالي يعطى المريض خمس كبسولات من الهكسيل ريزورسينول كل منها يحوي ٢,٠ جم من العقار وبعد ساعتين يعطى المسهل نفسه وبنفس المقدار**

**٤ ــ يعطى الطفل الذي تبلغ سنه ست سنوات نصف الجرعة السابقة ويعطى الاخرون المقدار المناسب حسب السن على ان تعطى الجرعة كاملة لكل من كان عمره اكثر من ١٢ سنة**

**٥ ــ ليس من الضروري ملازمة المريض للفراش ــ ويمكن اعادة العلاج بعد ثلاثة ايام اذا لم يتم شفاء المصاب**

**٦ ــ ويعاد فحص المريض بعد شهر وفى حالة وجود اصابة يعاد العـلاج كله مرة ثانيـة**

وتبلغ دودة الاسكارس من ٦ ــ ١٤ بوصةفىالطول او ١٥ ــ ٣٠سم والانثى اكبر عادة من الذكر ــ وتعيش غالبا فى المعي الصائم ــ وقـد تهاجر الى اي جزء من الجهاز الهضمي فقد تذهب الى المعدة وقـد يتقيأها المصاب بها وقد تذهب من المريء الى البلعوم الى القصبة الهوائية والشعب وقد يترتب على ذلك الاختناق كما قد تسبب حالات مرضية شديدة الوطأة على المصاب ــ وقد تكون الاصابة فردية كما يمكن ان يصاب الانسان بعدد كبير من هذه الديدان

وتضع الانثى عددا كبيرا جدا من البويضات ــ يمكن تمييزها بسهولة بالفحص الميكروسكوبي وتحتاج البويضة الى عدة اسابيع ينمو فيها الجنين داخلها حتى يصبح قادرا على احداث الاصابة فى الانسان ــ وتشتد الاصابة حين يكون التلوث ببراز الانسان محتملا ــ وخصوصا بين الاطفال الذين يلعبون حول المنازل او الحدائق حيث يحملون البويضات على الاصابع والايدي من التربة الملوثة ويبتلعونها . ولا شك ان لمس الحيوانات الاليفة كالكلاب والقطط التي تتلوث فروتها من التربة هو الاخر من اسباب اصابة الانسان ــ ووضع الاصابع فى الفم او تناول الطعام بدون غسل الايدي يترتب عليه ابتلاع البويضات التي تصل الى الامعاء حيث تفقس وتخرج الاجنة الصغيرة الحجم ــ وهذه الاجنة تخترق الامعاء وتهاجر خلال الدورة الدموية او خلال الانسجة حتى تصل الى الرئة ومنها تعود خلال مجاري الهواء ثم المريء والمعدة الى الامعاء حيث تنمو وتكبر لدور البلوغ

**الاعراض :** وجود هذه الديدان التي تسمى ثعابين البطن فى الامعاء يسبب لا سيما فى الاطفال مغصا واسهالا كما يسبب اصطكاك الاسنان وفى بعض الحالات تشنجات عصبية ــ وقد لا يكون لها اعراض مطلقا . وتكتشف الاصابة مصادفة عند فحص البراز او عند خروج احدى هذه الديدان من المصاب

# الاصابة بديدان الاجزيورس

## او ديدان المقاعد

Oxyuriasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يتبع نفس العلاج الذي سبق وصفه فى حالات الاصابة بديدان الاسكارس**

**٢ ــ وقد يكون دواء الكنيانا البنفسجي اكثر مفعولا من الهكسيل ريزورسينول ولكن يجب ان يعطى بمعرفة الطبيب ــ ويعطى العلاج من هذا العقار بمقدار حبتين ( كل حبة فيها ١/٢ خردلة او ٣٠ ملليجراما ) ثلاث مرات يوميا بعد الاكل ولمدة ثمانية ايام وقد يتطلب الامر اعادة العلاج عدة مرات حتى يتم الشفاء**

**٣ ــ وتكون الجرعة فى الاطفال مناسبة للسن ــ فالطفل**

**الذي عمره ٦ سنوات يعطى نصف الجرعة التي تعطى للكبار ومن كان عمره اكثر من ١٢ سنة يعطى الجرعة كاملة**

**٤ ــ ويمكن العــلاج بواسطة عقار التراميسين تحت اشراف الطبيب بمقدار ٢٥ ملليجراما لكل كيلو جرام من وزن الجسم فى اليوم . وتقسم هذه الكمية الى ثلاث جرعات متساوية تؤخذ فى اليوم لمدة سبعة ايام ــ ثم يفحص البراز بعد ذلك باسبوع**

**٥ ــ يجب أن ينبه على المصاب بلبس لباس داخلي ليل نهار لمنع تلوث الاصابع او الايدي عندما يلجأ المرء للمس الشرج او ما حوله**

**٦ ــ كما يجب تغيير اللباس الداخلي وبياضات الفراش يوميــا ويجب غليها لقتل ما يعلق بها من بويضات**

تعيش هذه الديدان فى الامعاء الغلاظ خصوصا القناة الشرجية ــ وتوجد الديدان عادة بكثرة وهي تزحف الى خارج الشرج وعلى الجلد المجاور له وهي تسبب حكة شديدة والتهابات فى هذه الامكنة وخصوصا بالليل . وهذه الديدان بيضاء اللون صغيرة الحجم ــ وتكون الانثى اكبر من الذكر ــ وتبلغ فى المتوسط نصف بوصة ( ٠,٨ ــ ١,٣ سم ) فى الطول وهي تضع عددا كبيرا من البويضات وتحدث العدوى مباشرة من الانسان لنفسه او للاخرين المخالطين له لسبب ما يعمد اليه المرء من حك الجلد حول الشرج بالايدي ثم وضعها فى الفم او لمس الغذاء وتلويثه او لمس الاشياء التي يستعملها الانسان او غيره من الافراد وطعامهم . وعادة تكون الملابس الداخلية ملوثة كما تلوث بياضات الفرش وانه من الصعب علاج مصاب من احدى العائلات ما لم يوضع جميــع افراد الاسرة تحت العلاج فى الوقت نفسه معــه

## العدوى بديدان الاسترنجلويدس ستركورالس
Strongyloidiasis

**ما يجب عمله :**

**يعالج المصاب فى هذه الحالة بعقار الجنتيانا البنفسجي وتتبع فى ذلك الخطوات التي سبق وصفها فى حالة ديدان المقعد ( الاجزيورس )**

تنشأ العدوى بهذه الديدان نتيجة اختراق يرقاتها لجلد المصاب حينما يتعرض الجلد للتربة الملوثة التي تحوي هذه اليرقات كما فى ديدان الانكلستوما وهي تتبع نفس الطريق الذي تسلكه فى هجرتها حتى تصل

لمقرها الاخير فى الامعاء ــ الا انها قد تنمو للبلوغ داخل انسجة الرئة او فى القصبة الهوائية حيث تسبب اعراضا تشبه النزلة الشعبية او الالتهاب الرئوي الشعبي ــ وقد تطول اصابة المريض بدون اعراض ظاهرة كما قد تحدث اسهالا ــ وقد تحدث تقرحا وانفصالا بالغشاء المخاطي للامعاء ــ والديدان تشبه الى حد كبير ديدان الانكلستوما وان كانت اصغر حجما

ولا يظهر لهذه الديدان بويضات فى براز المصابين كما فى حالة الاصابة بالانكلستوما حيث تفقس البويضات داخل المعي وتخرج الاجنة مع البراز لتتطور فى التربة الى الدور الذي يصاب به الانسان ــ وقد لا تخرج الاجنة مطلقا من المصاب حيث تتطور داخل المعى وتتحول الى الدور الذي يصاب به الانسان وينشأ نوع من العدوى شديد الوطأة نتيجة اختراق الاجنة المتطورة للمعي والتي تهاجر خلال الجسم الى الرئة كالمعتاد مباشرة بدون حياة خارجية

## الاصابة بديدان التريكتيلا ( التريخينا )
Trichiniasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ ان أهم ما يجب عمله هو الوقاية فاذا كان من الضروري آكل اللحم فيجب أن يكون نضجه تامـا**

**٢ ــ واذا اكتشفت الاصابة فى احد الافراد خلال ٣ ــ ٤ ايام من تناول لحم خنزير مصاب فيجب فورا تنظيف المعدة والامعاء من محتوياتها باخذ مسهل ( ملح انجليزي ) عدة مرات وعمل حقن شرجية متكررة**

**٣ ــ اما اذا بدات الديدان فى هجرتها خلال الانسجة فلا علاج لذلك وقد يمكن للطبيب اعطاء بعض العقاقير لتخفيف الآلام فقط**

**٤ ــ والحمامات الساخنة التي تستمر لعدة ساعات فى درجة حرارة ١٠٠ ــ ١٠٢ ف أو ٣٨ ــ ٣٩ م تساعد كثيرا على تخفيف الآلام العضليـة**

وبعكس الديدان المستديرة فان ديدان التريكتيلا لا تعيش فى المعي الا لمدة قصيرة وتنشأ العدوى نتيجة تناول لحم حيوان مصاب غير تام النضج حيث توجد به يرقات الديدان المتكيسة وفى

الغالب يكون لحم الخنزير هو مصدر العدوى ــ فاذا تناول الانسان لحم خنزير مصاب فان يرقات هذه الديدان تخرج فى المعدة او الامعاء ــ وفى ثلاثة ايام تنمو للبلوغ حيث يبقى معظمها مدفونا فى الغشاء المخاطي للامعاء الدقاق ــ ولا تضع الانثى بيضا ولكنها تلد وتضع عددا كبيرا من الديدان الصغيرة يخترق معظمها جدار المعي وتذهب مع الدم او الليمف خلال الدورة الدموية الى العضلات حيث تبقى وتتكيس

ويحتاج الفصيل الاول من الذرية حتى يظهر فى الدم بعد اكل لحم الخنزير المصاب الى ٦ ــ ٧ ايام يتم نموه فيها ثم يهاجر بعدها الى العضلات ويستمر اعطاء الذراري ( ذرية ) لمدة ٦ اسابيع او أكثر

**الاعراض :** يشكو المصاب من تعب فى الامعاء واسهال عندما تكون الديدان فى دور النمو والتكاثر اما فى طور الهجرة فالاعراض مختلفة تماما حيث تكون الاعراض من الشدة بدرجة تشبه اعراض التيفود او الروماتزم الحاد ــ وقد تكون الحالة شديدة الوطأة وقد تسبب الوفاة ــ فالحرارة مرتفعة فى الغالب وقد يشعر المصاب بقشعريرة احيانا وآلاما بالبطن والعضلات وقد يظهر الالم فى العضلات عند اللمس ويكون هذا مصحوبا بتورم بها وبالجلد الذي يعلوها ــ وتبقى اليرقات متكيسة هادئة داخل العضلات وتستمر حية لاكثر من عشرين عاما ولكن الاعراض تذهب بعد مضي عدة اسابيع او شهور قليلة وقد تبين ان ٢٠٪ من جثث الاهالي التي امكن تشريحها بالمناطق الموبوءة تحوي العدوى بهذه الديدان ولا بد من تقدير ما لهذه العدوى من خطورة شديدة ، ولا شك ان كثيرا من حالات الحمى والصداع والآلام التي تعزى لاسباب اخرى سببها الاساسي هو غرام الاهالي باكل لحم الخنزير والاصابة بهذه الديدان التي تحويها

## ديدان التركيورس ــ الكرباجية
Trichuriasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يمكن استعمال طريقة علاج الاسكارس لعلاج هذه الديدان وان كانت اقل تاثرا بهذا العلاج**

**٢ ــ وفى الاماكن التي بها عقار «الشى دي بجيورون» يستعمل هذا العقار فى العلاج فهو انجح دواء ويعطى المريض ملء ملعقة كبيرة من**

**سلفات الصودا فى المساء . وفى الصباح وعلى الريق يعطى المريض مقدار ٢ اوقية او ٦٠ سم٣ من هذا العقار وبعد ساعتين او اربع يعطى ملء ملعقة كبيرة من سلفات الصودا**

**٣ ـ والسانتونين له قدرة شفائية الا ان سميته تحتم عدم استعماله بدون رقابة الطبيب ويعطى الكبار مقدار خردلة او ٦٠ مليجراما بعد الاكل وتكرر الجرعة بعد ساعة ويمكن تكرار العلاج بعد ٣ ايام من العلاج السابق على الاقل ـ والطفل الذي يبلغ ٦ سنوات يعطى نصف الجرعة المقررة للبالغين وفى الاعمار الاخرى تعطى الجرع المناسبة على هذا الاساس حسب السن**

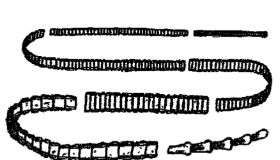
والديدان الكرباجيــة تبلغ ١/٢ ١ ـــ ٢ بوصة فى الطول او ١/٢ ٣ ـ ٥ سم وقد سميت كذلك لان احد طرفيها سميك والاخر مدبب يمثل رأس الدودة وقد تبلغ العدوى فى بعض الحالات حوالي الالف دودة فى الشخص الواحد ـ والديدان تعيش غالبا فى الامعــاء الغلاظ ومن النادر ان تسبب اعراضا ما ـ وتضع الانثى عددا كبيرا من البويضات ذات شكل مميز تعرف به لاول وهلة وقد تخرج الديدان نفسها مع براز المصابين بين وقت واخــر

## الديدان الشريطيــة

## Tapeworm Infections

عادة تكون الشريطيات ذات حياة مزدوجة حيث تنمو وتتطور الاجنة بعد خروجها من البويضات فى عضلات الحيوانات الدنيئة فاذا تناول الانسان لحم هذه الحيوانات المصابة غير تامة النضج فان هذه الاجنــة تنمو فى الجهــاز الهضمي للانسان الى مــا دون البلوغ أي ان لها عائلين : ثوي نهائي وثوي وسيط

والديدان الشريطية مبططة طويلة مقسمة الى شدفات او قطع والرأس صغير ذو ممصات واشواك تساعدهــا على التعلق بجــدار المعى ـ وتكون الشدفات صغيرة جهة الرأس وتكبر تدريجيا كلما بعدت عنه وتنفصل الشدفات القديمة واحدة بعد اخرى كما تنمو شدفات جديدة بالجزء النامي من الدودة المجاور للرأس ويتم نمو البويضات بالشدفات القديمة وهي تخرج مع براز المصابين ـ وعندما تبتــلع الحيوانــات هذه البويضات تفقس بمعدتها او بالامعــاء وتخرج الاجنة


رأس الدودة
الشريطية العجلية (مكبر)

رأس الدودة
الشريطية الخنزيرية (مكبر)

التي تخترق الانسجة الى الدورة ومنها الى العضلات حيث تبقى وتتحوصل وتبقى كذلك هادئة حتى تذهب مع لحم الحيوان المصاب الى معي الانسان حيث تنمو الاطوار المتحوصلة الى الدور الشريطي البالغ — وطريقة التخلص من هذه الديدان واحدة في جميع الانواع

**ما يجب عمله :**

**١ — يعطى المصاب غذاء من السوائل لمدة ٤٨ ساعة قبل العلاج ويعطى من ذلك الغذاء الضروري فقط ويجب منعه من تناول الكحوليات او الدهنيات او الزيوت**

**٢ — وفي اليوم السابق العلاج يعطى المريض مسهلا شديدا ويستحسن ان يكون سلفات الصودا بمقدار ملء ملعقة كبيرة**

**٣ — وينبه على المريض بملازمة الفراش طول يوم العلاج بدون تناول اي طعام**

**٤ — يعطى البالغ كبسولة مقدارها ١,٣ سم٣ من خلاصة سرخس الذكر ( اوليورسين الاسبيديوم ) وتكرر كل نصف ساعة وذلك ثلاث مرات فقط وبعد ساعتين من اخر كبسولة يعطى المريض مسهلا مثل سلفات الصودا ولا يصرح باي طعام الا بعد ظهور تاثير المسهل وخلو الامعاء من العقار . ويجب جمع البراز لمدة ٤٨ ساعة للتاكد من نزول رأس الدودة**

**٥ — ويعطى الطفل الذي يبلغ عمره ٦ سنوات نصف الجرعة المقررة للبالغين ومن المستحسن ان يعطى العلاج تحت اشراف الطبيب حيث لا يخلو هذا العقار من ضرر اذا اسيء استعماله**

**٦ ــ لا يعطى هذا العقار للحوامل او المرضى بالتهابات كلوية**

## الدودة الشريطية العجلية ( تنيــا ساجناتا )

Taenia Saginata

لا يحمل راس هذه الدودة اشواكا وربما كان ذلك هو السبب فى التخلص منها بسهولة عند اعطاء العقار الطارد لهــا ــ وقد تبلغ هذه الدودة ٣٠ قدما اي عشرة امتار فى الطول ــ وتوجد البويضات بكثرة فى براز المصابين ــ وفى الغالب تخرج الشدفات نفسها مع البراز ولهذه الشدفات قدرة على التحرك وقد تخرج من الشرج من تلقــاء نفسها بدون تبرز ومن كان له المام بالشدفات الخاصة بالديدان الشريطية المختلفة يمكنه تمييز النوع عند رؤيتها مباشرة

**الاعراض :** قــد يسبب وجــود الديدان الشريطيــة اسهــالا ــ وشعوراً بالجوع وهزالا ــ وكثيرا ما تكون الاعراض غامضة او معدومة بالمرة ويمكن التاكد فقط من وجود الاصابة بالكشف عن الشدفات او البحث عن البويضات فى البراز بالفحص الميكروسكوبي

## الدودة الشريطية القزمة ( هيمينوليبس نانــا )

Hymenolepis Nana

اصغر الديدان الشريطية التي يصاب بها الانسان ــ وهي تعيش فى الامعاء الدقاق وفى بعض الاحيان يكون عدد الديدان قليلا واحيانا تبلغ الالف فى معي الفرد الواحد ــ وتنمو الدودة حتى يبلغ طولها من بوصة الى بوصة ونصف وتغلب الاصابة فى الاطفال وقليلا ما توجــد بين البالغين وقد تفقس البويضات وتنمو للدور البالغ بدون ان تترك الامعاء ــ وتحدث الاصابة عادة نتيجة ابتلاع البويضات نفسها حيث ان هذه الدودة لا تحتاج الى عائل ثان ــ وقد تسبب الاصابة بها اعراضا ــ وفى المصابين توجد بويضات الديدان بالبراز بكثرة وهي مميزة يسهل تشخيصها على المتمرن عليهــا

ويحسن بنا فى هذا المقام ان نذكر الدودة الشريطية الخاصــة بالفــار وتسمى هيمينوليبس ديمنيوتــا والــدودة الشريطية ديبليديم كانينم التــي تصــاب بهــا القطط والكــلاب وكل منهما صغير نسبيا وقد يصاب بها الاطفال وتكون العدوى عرضية بسبب ابتلاع الحشرات

التي تحوي الاجنة المتحوصلة الخاصة بهذه الديدان وشدفات الدودة الاخيرة محمرة وتشبه لب القرع

## مرض الهيداتيد
Hydatid Disease

يكثر هذا المرض فى الجهات التي بها مراع للغنم ـ والدودة البالغة اكينوكوكس جرانيولوسس توجد عادة فى امعاء فصيلة الكلب والذئب وابن آوى ـ حيث تصاب هذه الحيوانات بسبب تغذيها على الرمم التي تحوي حوصلات هذه الديدان ـ وقد يصاب الانسان بالدور الجنيني لهذه الدودة اذا ابتلع بعض البويضات نتيجة تلوث الايدي بها حيث توجد فى براز الحيوانات المصابة وقد تكون الاصابة بسبب لمس فروة كلب ملوثة بالبويضات ثم وضع الاصابع فى الفم

فاذا ابتلع الانسان احدى هذه البويضات فانها تفقس فى الامعاء ويخرج الجنين الذي يخترق جدار المعي ويذهب الى الكبد فى الغالب حيث يبقى ويتحوصل. ويصبح كيسا ذا جدار خارجي مبطن من الداخل بطبقة نامية تحتوي على عدد كبير من الرؤوس كل منها يقدر على التطور الى الدودة البالغة اذا وصل الى امعاء الحيوان المناسب . ( الكلب ـ الذئب او ما اشبه )

وبعض هذه الاكياس له تاثير الاورام الخبيثة وقد يكون الهيداتيد شديد الخطورة واهم ما يجب اتباعه لتوقي الاصابة بهذا المرض هو الاحتراس من التلوث من الكلاب كما يجب التخلص من رمم الحيوانات التي تنفق حتى لا تكون مصدرا لعدوى الكلاب اذا كان بها اصابة

## الدودة الشريطية الخنزيرية ( تنيا سوليم )
Taenia Solium

تكون اصابة عضلات الحيوان غالبا فى الرقبة واللسان والاكتاف وفى اغلب الحالات تكون الاصابة بغير اعراض ظاهرة ولكن فى بعض الحالات يشعر المصابون بارتباك فى الجهاز الهضمي وشعور بالجوع واسهال بعد امساك يتكرر من وقت لاخر

ويصعب طرد هذه الدودة وقد يحتاج الامر الى تكرار العلاج عدة مرات وقد تطول هذه الدودة حتى تبلغ ٢٠ قدما او ٧ امتار وقد تبقى بالمعى عدة سنوات ـ وفى بعض الحالات قد يصاب الانسان بالدور الجنيني لهذه الدودة نتيجة اصابة عرضية بسبب ابتلاع بويضاتها

وفى هذه الحالات توجد اجنة هذه الدودة فى اي جزء من الجسم وقد توجد فى المخ وتسبب اعراضا تشبه الصرع او الاورام المخية

## الخاتمة

فى جميع الامراض التي يصاب بها الانسان تحتم الوقاية من الاصابة بالطفيليات المعوية الاهتمام بالنظافة الشخصية واتباع وتنفيذ جميع المشاريع الصحية ـ فيجب ان يكون هناك مشروعات صحية خاصة بالتصرف فى فضلات الانسان ـ كما يجب تعميم المراحيض الصحية ويجب منع استعمال السماد او الزبل (السباخ) الآدمي في تسميد الارض او الحدائق او على الاقل يجب الاحتياط من كل ما يعرض غذاء الانسان او شرابه للتلوث بالسماد الآدمي كما يجب مقاومة الحفاء بين الصغار والكبار حيثما كانت التربة معرضة للتلوث ـ ويجب العناية بنظافة البدن دائما ـ وغسل الايدي قبل تناول الطعام او لمسه كما يجب الاحتراس من الحيوانات الاليفة ومنها الكلاب

والاطفال اكثر عرضة للاصابة بهذه الطفيليات نتيجة لاهمالهم النظافة الشخصية وتعرضهم للتلوث من التربة ومن الحيوانات ولذا وجب اعداد ملاعب نظيفة صحية للاطفال ـ كما يجب ارشادهم ان تكون الاصابع وجميع الادوات ما عدا الاطعمة والاشربة دائما ابدا بعيدة عن الفم الذي عن طريقه يصاب الانسان بمعظم الطفيليات

---

# امراض الجهاز البولي

## امراض المثانة

### التهـاب المثـانة
Cystitis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب ان يلازم المريض الفراش ـ ويعطى غذاءً خفيفا فى الحالات الحـادة**

**٢ ـ كمادات ساخنة على الجزء الاسفل للبطن ( فـوق العـانة ) ٢ ـ ٣ مرات فى اليوم تعطي بعض الراحة**

**٣ ـ حمام مقعدي بالمساء**

**٤ ـ التهاب المثانة الناتج عن سل الكلى او المثانة ـ حصاة المثانة ـ ضيق مجرى البول ـ سرطان المثانة ـ تضخم البروستاتا تحتاج لعملية جراحية لشفائها**

**٥ ـ لا تعطى ادوية لعلاج التهاب المثانة الا بامر الطبيب**

**٦ ـ غسل المثانة بمواد مطهرة يساعد على الشفاء ولكـن بشرط ان يكون بواسطة الطبيب**

المثانة عبارة عن خزان للبول تسع حوالي ٣٠٠ سم٣ ـ ٥٠٠ سم٣ من البول . والتهاب المثانة يكون عادة نتيجة لعدوى . ويندر ان يتأتى عن عدوى المثانة وحدها ، فمعظم اعراض التهاب المثانة هي فى الحقيقـة نتيجة لالتهاب حوض الكلى او حصى بالمجاري البولية او اورام او أي مرض اخر من امراض الكلى او امراض الرحم والمبايض

**الاعراض :** التبول عدة مرات بحيث تصل احيانا الى مرة كل بضع دقائق . التبول بالم يتروواح بين عدم ارتياح فى التبول الى ألم شديد وربما كان البول معتكرا نتيجة لوجود صديد ، او مائلا الى الاحمرار نتيجة لوجود دم

تشفى بعض الحالات البسيطة فى حوالي اسبوع الى اسبوعين ولكن الحالات الاخرى تتطلب علاج السبب مثل ضيق مجرى البول .

الالتهاب المثاني الدرني غالبا سببه درن الكلى — واعراضه شديدة وحرقان البول مؤلم

اذا كان التهاب المثانة لا يشفى فى مدة اسبوع او يرجع ثانية بعد العلاج يجب استشارة اخصائي

## التهاب المثانة نتيجة لمرض البلهارسيا

هذا المرض يكثر انتشاره بالقطر المصري وذلك نتيجة للتعرض لعدوى البلهارسيا عدة مرات واعراضه تماثل اعراض التهاب المثانة السابق ذكره وتشتد اعراض هذا المرض فى مضاعفات مختلفة اهمها سرطان المثانة ولذلك يجب فحص المثانة بالمنظار عند اخصائي لكل مريض بالتهاب مثانة مزمن

## الناسور المثاني
Bladder Fistula

**ما يجب عمله :**

**الذهاب الى اخصائي لعمل جراحة مبكرة**

**وصف المرض :** ناسور المثانة هو عبارة عن اتصال بين المثانة والجلد وينزل البول فى غير مواضعه الطبيعية . وقد يكون الاتصال بين المثانة والمستقيم او المهبل

## حصيات المثانة
Bladder Stones

**ماذا يجب عمله :**

**١— العلاج الوحيد هو الجراحة — احيانا يمكن تفتيتها بجهاز خاص يدخل من مجرى البول**

**٢ — لراحة مؤقتة من الالم يجلس المريض فى حمام ماء ساخن**

حصيات المثانة شائعة بين الرجال اكثر من النساء

**الاسباب :**

١ — التهاب المثانة مع انسداد جزئي لمجرى البول من العوامل المساعدة على تكوينها ونموها

٢— بعضها يتكون فى الكلى وينزل منها الى الحالب ثم الى المثانة وهي صغيرة ثم تنمو بعد ذلك **فى المثانة**

٣ ــ بلهارسيا المثانة من العوامل الهامة فى تكوين ونمو الحصاة وتختلف حصيات المثانة فى حجمها وفى نوعها وتكبر مع الزمن

**الاعراض** : بما انــه من الاهميــة بمكــان ان تزال الحصــاة سريعا اذن من الافضل ان يعرف كل شخص اعراضها

ــ التبول عدة مرات بألم

ــ احيانا تنزلق الحصاة وتسد الفتحة الداخلية لمجرى البول فيحدث توقف فجائي مؤلم البول . وقد يتحبس البول تماما

ــ ينزل البول بأقل صعوبة اذا نام المريض على ظهره

ــ وجود خلايا صديدية ودموية فى البول بالفحص الميكروسكوبي

ــ كشف الاشعة يظهر معظم حصيات المثــانة .

ــ بالكشف بالمنظار المثاني يمكن للاخصائي معرفة عدد وحجم وشكل الحصيات الموجــودة

## اورام المثــانة

Tumors of the Bladder

**ما يجب عمله :**

**الجراحة هي العلاج الناجح الوحيد لاورام المثانة ــ احيانا بطريق الفتح وتارة بطريق نوع خاص من المنظار يدخل من مجرى البول الى المثــانة**

السرطان هو اكثر اورام المثانة انتشارا وهناك نوع من السرطان المثاني منشؤه البلهارسيا المثانية . فالالتهاب المزمن بالمثانة علاوة على وجود تقرحات بالمثانة ــ وصديد وحصى ــ واحتكاك غشاء المثانة المخاطي المزمن بآثار البلهارسيا فى جــدارها ، كل هــذه الاسباب تساعد على تكوين سرطان بالمثانة

وحيث ان الاعراض الاولى لهذا النوع لا تختلف كثيرا عن التهاب المثانة المزمن لذلك وجب فحص المثانة بالمنظار لمرضى التهاب المثانة فى فترات متقاربة لمعرفة هل كان المرض قد تطور الى سرطان حتى يمكن تفاديه او علاجه منذ بدايتــه

احيانا تكون الاورام بالمثانة بريئة اولا ثم تتحول الى خبيثــة ( سرطان ) بعد ذلك

**الاعراض** : تشابــه اعــراض التهــاب المثانة

وأهم الاعراض هو احمرار البول وأحيانا يكون النزيف من الشدة

بحيث يهدد حياة المريض . لتشخيص المرض ونوع الورم والعـلاج الصحيح يجب استشارة اخصائي لعمل منظار

## عدم ضبط التبول
Urinary Incontinence

**ما يجب عمله :**

**العلاج يتوقف على معرفة السبب وعلاجه وفى الغالب يحتاج الى فحص دقيق بواسطة اخصائي المسالك البولية بمفرده او بالاشتراك مع اخصائي الامراض العصبية**

**الاسبـاب :**

١ ـ هناك عضلتان ضابطتان لمجرى البول ـ الداخلية والخارجية وهي الاهم فاذا اصيبتا باذى نتج عدم ضبط البول

٢ ـ اصابة العضلتين الضابطتين اثناء وضع الجنين

٣ ـ ارتخاء العضلة الداخلية فى السيدات فى حوالي سن الاربعين لضعفها . وفى هذه الحالة قد تلاحظ المريضة انه حينما تجهد نفسها تقطر بعض نقط البول وهذه الحالة تزداد الى درجة انه عند السعال او الضحك او العطس او الاجهاد ينزل البول وقد يحتاج الامر فى هذه الحالات الى عملية جراحيـة

ـ واهم الاسباب فى الرجال هو تضخم البروستاتا وضيق مجرى البول لان المثانة لا تستطيع ان تفرغ نفسها كما يجب ولذلك تملأ زيادة عن طاقتها وينزل البول على هيئة سرسوب من النقط

وهذه الحالة تعالج بعملية استئصال البروستاتا . او توسيع مجرى البول

ـ ولكن قد يحدث هذا المرض بسبب امراض الجهاز العصبي كنتيجة لصدمة للعمود الفقري او امراض اخرى بالمخ او النخـاع مثل التهابات او اورام

كذلك ربما ينشأ فى مرضى الامراض العقليـة

## احتبـاس البـول
Urinary Retention

**ما يجب عمله :**

**١ ـ لا تشرب او تاكل حتى ينزل البول**

**٢ ـ اعمل حماما نصفيا ساخنا لغاية ساعتين واذا لم ينزل**

**البول خـلال هذه المدة يجب استشارة الطبيب على الفور**

**الاسباب :**

يحدث احتباس البول احيانا من ضيق فى مجرى البول او تضخم فى غدة البروستاتا او ورم او حصاة بالمثانة . واذا لم تسعف هـذه الحالة يحدث ألم شديد من انتفاخ المثانة . واحتباس البول له خطورته لانه اذا اهمل علاجه يؤدي مع الوقت الى تعطيل فى وظيفة الكلى ينتهي باتلافها وتسمم المريض وعلى ذلك يعد احتباس البول امرا هاما ويجب عدم التأخر مطلقا عن علاجه

# امراض الكلى

تنقسم امراض الكلى الى قسمين : القسم الاول هو التهاب للنسيج الكلوي وذلك يؤدي الى رشح بالانسجة وخصوصا الاطراف السفلى والجفون نتيجة تخلف بعض مواد كيمائية بالدم ومع مرور الوقت يؤدي هذا الى ارتفاع فى ضغط الدم وتاثير ثانوي فى القلب . ويوجد فى بول المريض زلال وبعض الاسطوانات . والقسم الثاني وهو ما يطلق عليه اصابات الكلى الجراحية ويتضمن الحصى والاورام وما يسبب منع البول . والامراض الجراحية اكثر نجاحا فى الشفاء من الامراض غير الجراحيـة

### الالتهاب الكلوي النسيجي الحـاد
Acute Glomerulonephritis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب ان يلازم المريض فراشا دافئا ومن الافضل ان يكون تحت مباشرة اخصائي**

**٢ ــ يتعاطى القليل من البروتينات وكميات كبيرة من المـاء وعصير الفواكه والسوائل السهلة الهضم الا اذا تطلب الامر تحديد كمية السوائل لظهور الاستسقاء والتورم ــ ويجب الاقلال من تنـاول ملح الطعام فى الاكل**

**٣ ــ يعطى حمام دافىء يوميا بدون التعرض لكثرة العرق**

**٤ ــ لا تعطى ادوية الا بامر من الطبيب**

**٥ ــ اذا كانت العدوى نتيجة لالتهابات الاسنان او اللوزتين او المصران الاعور يفضل اجراء عملية جراحية مبكرة حتى يستاصل اصل**

**الداء ولكن بعد موافقة الطبيب الباطني المعالج على وقت اجراء العملية**

**٦ ـ بعد تحسن الحالة الحادة يزداد الاكل تدريجيا فيعطى اللبن (الحليب) والبقول والبطاطس**

**٧ ـ الوقاية من هذا المرض تتوقف على استئصال الاجزاء المصابة بالعدوى من الجسم مثل الاسنان واللوزتين . واعطاء غذاء معظمه سوائل وخضروات يمنع الضرر بالكلى**

**الاسباب :**

الامراض المعدية الحادة مثل الجدري ـ الحمى القرمزية ـ التيفويد ـ الملاريا ـ الدفتريا والحصبة كثيرا ما تتضاعف بالتهابات الكلى النسيجية

والتسمم بواسطة كاورات البوتاسيوم والتربنتينا والفينول ربما كانت سببا اخر

الحمل ربما كان سببا ثالثا ، ويحدث غالبا قبل سن الثلاثين

**الاعراض :**

١ ـ لا يحدث الم فى الظهر او موضع بيت الكلى كما يعتقد الكثيرون

٢ ـ انتفاخ فى الوجه والجفون ـ وتورم فى الارجل

٣ تحدث تشنجات فى الاطفال احيانا

٤ ـ صداع مؤلم ربما كان اول الاعراض

٥ ـ ربما كان هناك ارتفاع فى الحرارة وضعف عام

٦ ـ تغيرات البول هامة : البول قليل الكمية ـ لونه غامق ـ به رواسب ومتعكر وبه دم احيانا وبه زلال وخلايا صديدية واسطوانات ترى بالميكروسكوب . .

ربما يشفى المريض فى ايام او يتوفى فى الحالات الشديدة وربما يصبح المرض مزمنا ـ والحالات التي تنتج عن مضاعفات الحمى القرمزية والحمل لها خطورتها

## الالتهاب الكلوي النسيجي المزمن

Chronic Glomerulonephritis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب ألا يتعرض المريض للبرد والاجهاد الفكري والعضلي**

**٢ ـ يأخذ حماما ساخنا درجة حرارته ٣٨° م كل مساء قبل**

**النوم لمدة نصف ساعة**

**٣ ـ يشرب سوائل بكثرة الا اذا كان هناك تورم**

**٤ ـ يمتنع عن شرب القهوة والشاي**

**٥ ـ يجب أن يحتوي الغذاء فى اغلب الاحيان على الفواكه وعصارتها والخضروات الخضراء ويترك تحديد كمية البروتينات للطبيب**

**٦ ـ يجب ان تعالج بؤر الميكروبات وعلى الاخص الموجود منها فى الجهاز التنفسي العلوي**

**٧ ـ يحسن ان يباشر الحالة طبيب باطنـي ليامر بعمل التحليلات اللازمة بين حين واخر واذا ظهرت علامات التسمم البولي يجب استدعاء باطني ماهر فى الحال**

**الاسباب :**

١ ـ يحدث الالتهاب احيانا نتيجة للحالات الحادة التي لا تشفى بسرعة

٢ ـ يحدث احيانا تدريجيا من عدوى خفيفة الحدة او تهيج تدريجي من مواد كيمائية تتعاطى او يتعرض لها لمدة طويلة او تعاطي الخمور بكمية كبيرة لمدة طويلة

٣ ـ الاضرار التي تلحق الكلى نتيجة للتشنجات اثناء الحمل ربما كانت سببا

ربما لا يلاحظ المريض هذه الحالة لمدة طويلة وربما يكتشف الطبيب زيادة فى ضغط الدم فيكون هذا بمثابة انذار لوجود المرض

**الاعراض :**

قد يمضي وقت طويل بدون اعراض

الاعراض المميزة هي : الصداع ـ نقص فى وزن المريض ـ الضعف العام ـ ضيق الصدر ـ التورم ـ ضعف النظر ـ وازدياد ضغط الدم

الاعراض البولية ليست مميزة كما فى الحالات الحادة . كمية البول تكثر خصوصا بالمساء

والوفاة غالبا ما تكون كنتيجة لتسمم بولي بطيء او هبوط فى القلب او انفجار فى اوعية المخ من علو ضغط الدم . واعراض التسمم البولي هي : الصداع ـ الضعف ـ فقد الشهية ـ القيء ـ التشنجات

العصبية ـ الغيبوبة التي تؤدي تدريجيــا الى الوفــاة

وهبوط القلب ربما يحدث سريعا نتيجة لاجهاد ، او تدريجيا نتيجة المجهود الذي يبذله لدفع الدم ذي الضغط العالي ويصحب ذلك تورم الارجل وضيق فى التنفس

العلاج يطيل حياة المريض ويجعله اكثر راحة ولكن لا يشفى المرض لان الضرر الذي لحق الكلى غير قابل للشفاء

## حصيات الكلى
## Renal Calculi

**ما يجب عمله :**

**١ ـ لا تحاول اخذ ادوية لتذويب الحصيات**

**٢ ـ لتخفيف الالم ضع كمادات ساخنة واحيانا تحتــاج الى مسكنــات قوية**

**٣ ـ اشرب سوائل بكثرة**

**٤ ـ استشر اخصائيا ـ بعض الحصيات الصغيرة تنزل بالادوية والكن الحصيات الكبيرة تحتاج لجراحة**

**الاسباب :**

التهاب الكلى مثل التهاب حوض الكلى او ركود البول فى الكلى نتيجة انسداد الحــالب . والبعض يعتقد ان شرب المــاء العسر او بعض الماكولات غير الصحية تساعد على نمو الحصيات واحيانا تترسب بعض املاح البول مثل الفوسفات او الاكسلات وتكّون الحصيات فاذا كانت صغيرة نزلت من الحالب الى المثانة وتبولها المريض . وهذا يحدث فى كثير من حصيات الكلى اما اذا بقيت الحصاة فى حوض الكلى فانها تنمو الى حجم يصل احيانا الى حجم بيضة الفرخة واحيانا تمكث الحصاة ساكنة عدة سنوات ولكن اذا لم تستأصل تهلك الكلى

**الاعــراض :** ربما كانت الاعراض تافهــة ــ واحيــانا تمكث الحصاة بالكلى حتى تهلكها دون ان يشعر المريض باي اعراض ماموسة . وفى الغالب يحدث كثرة التبول خصوصا بعد الاجهاد او الركوب فى طريق غــير معبد . واحيــانا يحدث ألم او حرقــان فى الظهر او الجنب . واذا انسد الحالب حــدث الم شديد وقشعريرة وحمى واذا حــاولت الحصاة النزول فى الحالب تحدث ألمــا شديدا ( مغصا كلويا ) خصوصا

اذا كان لها زوائد حادة وفى هذه الحالة يحتوي البول على دم واحيانا يكون الألم فى الظهر او الجنب وكثيرا ما يكون بالبطن او يتشعب الى المثانة او الفخذ او مجرى البول وهذا الالم يستمر من دقائق الى ساعات الى ايام وهو من أشد الآلام التي يعانيها المريض . واحيانا يتبول المريض كثيرا ويكون كل الالم فى المثانة مما يخدع المريض والطبيب ان المرض موجود فى المثانــة

للتشخيص والعلاج يجب استشارة اخصائي المسالك البوليــة وطبيب الاشــعة

## التهاب حوض الكلى
**Pyelitis**

**ما يجب عمله :**

**١ ــ الراحة بالسرير لازمة مادام هناك ارتفاع فى الحرارة**
**٢ ــ يشرب المريض المــاء كثيرا**
**٣ ــ يفحص المريض عن بؤر الميكروبات بالجسم ويعالجهــا**
**٤ ــ يتعــاطى المريــض مركبـــات الســلفا او البنسلــين او الاستربتومايسين او غيرها بواسطة الطبيب**
**٥ ــ عمل تحليل بول كامل ومزرعة بول فى فترات**
**٦ ــ اذا استمرت الاعراض اكثر من اسبوع او اسبوعين او اذا عادت الاعراض ثانيا يستشار اخصائي المسالك البولية للفحص والعلاج**

**الاسباب :**

التهابات حوض الكلى تنشأ من ميكروبات تاتي من الدم اثنــاء مرورها بالكلى او من المثانة وتصعد عن طريق الحالب الى الكلى . احيانا يمتد الالتهاب الى الكلى نفسها ويتسرب الميكروب من التهابات باللوزتين او الاسنان او غيرها الى الدم ثم الى الكلى

**الاعراض :** كثرة التبول واحيــانا يكــون الالتهــاب شـديدا لدرجة ان المريض تكون له رغبة التبول بألم وباستمرار . واحيانا تحدث قشعريرة وارتفاع فى درجة الحرارة وهبوط لعدة ايام وكثيرا ما يظن ان الاعراض كلها فى المثانة حتى ان المريض يظل يعالج من امراض المثانة ولكن اصل الداء فى الكلى

للتشخيص الصحيح يجب عمل فحص دقيق للبول وعمل منظار

واشعة . ويمكن اخذ عينة بول من كل حالب لفحصه

ومن النادر ان تحدث الوفاة ولكن الامر يحتاج الى علاج دقيق

## ضيق الحالب نتيجة للبلهارسيا

يشعر المريض بالم في الكلى ومغص اقل شدة من مغص حصيات الكلى وفى هذه الحالة يجب الذهاب الى الاخصائي لعمل منظار واشعة للتشخيص والتفرقة بين هذا المرض وحصيات الكلى والحالب . ويحدث المرض غالبا فى الحالبين وفى نهاية المرض ربما تفسد الكلى ويجب عدم استئصال احدى هذه الكلى حيث ان المرض موجود بالجانبين

## اورام الكلى
Tumors of the kidney

**ما يجب عمله :**

**الجراحة هي الامل الوحيد فى الشفاء**

معظم هذه الاورام من النوع الخبيث وتحدث فى الجميع حتى الاطفال

**الاعراض :** دم فى البول وربما يحدث تورم فى الخاصرة المصابة ويجب الذهاب فورا الى اخصائي للعلاج السريع

---

# امراض الاعضاء التناسلية في الرجال

## التهاب البربخ
Epididymitis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب ان يعرف سبب الالتهاب ويعالج**

**٢ ـ اتبع التعليمات الموجودة فى التهاب الخصية**

البربخ هو العضو الملاصق للخصية وهو عبارة عن قناة ملتوية وتحمل الحيوانات المنوية من الخصية الى الحويصلات المنوية بواسطة الحبل المنوي

يحدث التهاب البربخ بواسطة ميكروبات عن طريق مجرى البول او البروستاتا او الحويصلات المنوية عن طريق الحبل المنوي ومن أهم الاسباب هو مرض السيلان

**الاعراض :** تضخم وألم شديد وحمى وتزداد هذه الاعراض بالاجهاد

## القيلة المائية
Hydrocele

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اذا كان الكيس المائي صغيرا لا تجر له عملية مطلقا**

**٢ ـ اما اذا كان الكيس المائي كبيرا فالعلاج الوحيد هو الجراحة**

القيلة المائية هي عبارة عن تراكم سائل شفاف لونه اصفر خفيف فى حويصلة حول الخصية او الحبل المنوي . وتحدث فى اي سن . ويحدث هذا نتيجة تهيج أو التهاب ضعيف فى الكيس. وغالبا ما يحدث فى ناحية واحدة والحجم يتغير من صغير جدا الى ما يتسع للتر سائل ـ والقيلة المائية لا تدعو الى القلق الا بعد ان يكبر حجمها

## العنة ( العجز عن أداء الوظيفة الجنسية )
Impotence

**ما يجب عمله :**

**١ ـ لا تستعمل الادوية المعلن عنها انها تعيد الشباب**

**٢ ــ الجراحة احيانا تشفي العاهات ( التشويه ) بالاعضاء التناسلية**
**٣ ــ العنة نتيجة العادة السرية والاكثار من العملية الجنسية او العادات الاخرى الرديئة وتشفى بترك تلك العادات**
**٤ ــ العنة نتيجة التقدم فى السن فيجب ان تقبل والا يحاول علاجها**

العنة هي عدم المقدرة على القيام بالجماع الجنسي وهي فى حالات قليلة نتيجة لعدم نمو الاعضاء التناسلية ونادرا ما تكون نتيجة لعاهة فى القضيب

اما الاسباب العادية فهي العادة السرية والاكثار من الجماع الجنسي او عدم تكملة الجماع الجنسي

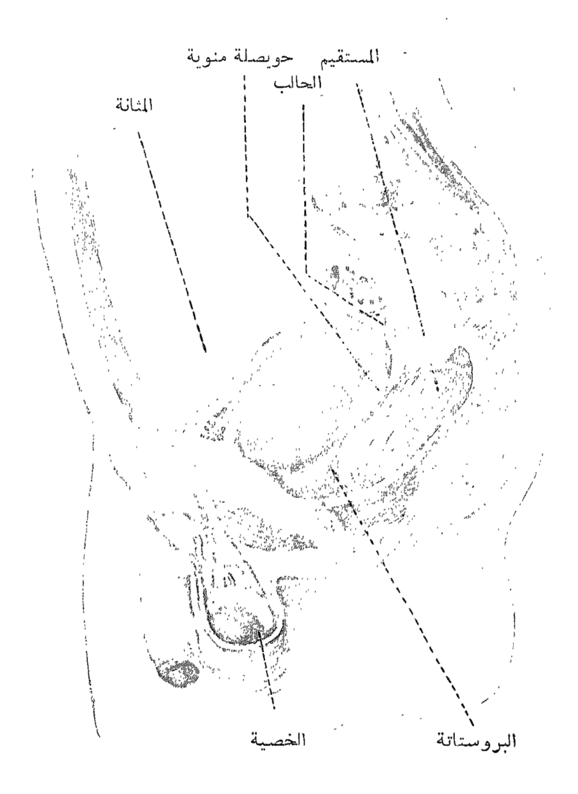
## التهابات الخصية
Orchitis

**ما يجب عمله :**
**١ ــ الراحة بالسرير لحين انتهاء الدور الحاد**
**٢ ــ كيس رافع للخصية**
**٣ ــ كمادات باردة الخصية**
**٤ ــ بعد انتهاء الاعراض الحادة يترك المريض السرير ويلبس الكيس الرافع**
**٥ ــ الغذاء معظمه من الفواكه والخضروات واللبن (الحليب) ويجب منع الشاي والقهوة ، والبيض ، واللحوم وجميع التوابل**
**٦ ــ يمنع الجماع او التهيج الجنسي**

التهاب الخصية يتسبب احيانا من صدمة او عدوى السل او الامراض المعدية الاخرى خصوصا التهابات الغدة النكفية ويصعب تمييزها من التهاب البربخ

**الاعراض :** تنتفخ الخصية ويحدث ألم شديد

واحيانا بعد الشفاء يجد المريض نفسه عقيما وذلك نتيجة اهلاك الخلايا التي تعطي الحيوانات المنوية او لانسداد القنوات التي توصل الحيوانات المنوية الى مجرى البول . وكثيرا ما كان البنسلين بارشاد الطبيب والسلفا علاجا ناجحا لهذه الحالات




**الاعضاء الحوضية فى الذكر**

## العقــم
Serility

**ما يجب عمله :**

**١ ـ استشر طبيبا ليفحصك فحصا عاما ولتحليل المني**
**٢ ـ تناول غذاء صحيا غنيا بالفيتامينات خصوصا فيتامين هـ (E)**
**٣ ـ احذر كثرة ممارسة عملية الجماع الجنسي**
**٤ ـ ربما يصف لك الطبيب بعض الهرمونات**

العقم فى الرجال هو عدم مقدرة الرجل على ان تحمل منه السيدة التي ليس بهـــا مرض .

**الاسباب :**

١ ـ عدم استطاعة الخصية انتاج حيوانات منوية
٢ ـ انسداد فى القنوات الموصلة للحيوانات المنوية الى مجرى البول
٣ ـ الغذاء الضعيف احيانا
٤ ـ ممارسة العملية الجنسيـــة بافراط لا تعطي الخصيــة الوقت الكافي لانتاج حيوانات منوية ناضجــة

## تضخم البروستاتا
Prostatism

**ما يجب عمله :**

**١ ـ عند ظهور اعراض تضخم البروستاتا يجب الامتناع عــن تناول التوابل وجميع الاغذية المهيجة حتى يتجنب تهيج المثانــة**
**٢ ـ يجب ان يفحص المريض بواسطة اخصائي لعمل تحليل بول واشعة لمعرفة هل كان هناك صديد بالبول او هناك بول متبق بالمثـانة بعد ان يتبول المريض او هناك ضغط على الكلى**
**٣ ـ اذا احتبس البول اذهب الى الاخصائي**
**٤ ـ الحمامات الساخنة النصفية وعدم شرب الخمور وعــدم التعرض للبرد ، والتبول فى الحال حينما يشعر المريض بالقابلية للتبول كل هذه تساعد على عدم حدوث الاعراض الشديدة ولكن لا تشفي المريض**

ان تضخم البروستاتا يحدث فى السن المتاخرة وله نظريات كثيرة منها انه تورم ومنها انه ضعف الهرمونات فى هذه الفترة . وهي تحدث المتاعب نتيجة لضغطها على عنق المثـــانة ومجرى البول

**الاعراض :**

١ — تبتدىء الاعراض حيث يلاحظ المريض انه يقوم للتبول مرارا اكثر من المعتاد اثنـاء الليل

٢ — ضعف اندفاع البول والانتظار قليلا قبل البدء فى التبول ثم الاستمرار مدة اطول حتى ينتهي التبول وبعد الانتهاء تنزل نقط قليلة من البول ولعل المرض يستمر سنين بدون اي تغير عن ذلك ولكن اذا تعرض المريض للبرد فان الاعراض تزداد سوءاً

واحيانا تسوء الحالة حتى يحتبس البول وتنتفخ المثانة ويشعر المريض بشدة الالم . ويضطر الطبيب الى تفريغ المثانة بقشطرة وهذه لها خطورتهـا وهي ادخـال ميكروبـات فى المثـانة مما يعرض المثـانة للالتهـاب

يجب ان يكون تشخيص المرض بواسطة الطبيب وهو يضـع اصبعه بالشرج لفحص البروستاتا وتمييز التضخم العادي من سرطان البروستاتا . واحيانا يحتاج التشخيص الى عمل منظار

واذا تأخر التشخيص تزداد الخطورة . وهناك طريقتان لعمليـة البروستاتا هما عملية الفتح والعملية بواسطة المنظار الكهربائي

## التهاب البروستاتا
Prostatitis

**ما يجب عمله :**

**١ — الراحة بالسرير فى اثناء الحالات الحادة**

**٢ — حمام ساخن نصفي كل يوم مرة او مرتين**

**٣ — منع البهارات والتوابل وجميع المواد المهيجـة كما يجب عدم تعاطي الخمور**

**٤ — يجب شرب المـاء بكثرة حوالي لترين فى اليوم**

**٥ — يجب ان يكون معظم الغذاء من الفواكه والخضروات**

**٦ — يذهب المريض الى الاخصائي لاعطائه العلاج من مركبات السلفا وغيرها ويحتاج المريض الى تدليك البروستاتا فى الحالات المزمنة**

تلتهب البروستاتا من ميكروبات بالدم أو من مجرى البول

**الاعراض :** تلتهب البروستاتا احيانا التهابا حادا او يحدث بها خراج حاد فيشعر المريض بحرقان فى البول ليل نهار والم فى الظهر

والشرج والعجان ( المنطقة المحيطة بالشرج ) ــ وينزل صديد ودم فى البول وافراز من مجرى البول ويشعر المريض بحمى وقشعريرة

فى الحالات المزمنة لا يشعر المريض بحمى او قشعريرة وجميع الاعراض الحادة غير موجودة ولكن يشعر المريض بالم بسيط فى البروستاتا

## قذف المنى فى اوقات غير اوقات الجماع
Seminal Emissions

**ما يجب عمله :**

**١ ــ لا تستعمل الادوية المعلن عنها لشفاء هذا الداء**

**٢ ــ نم كثيرا ولا تجهد نفسك**

**٣ ــ يستحسن أكل الخضروات والفواكه وتحاشي الامساك**

**٤ ــ لا تدع عقلك او فكرك يتركز فى المسائل الجنسية . ولا تقرأ او تسمع المواضيع الجنسية**

**٥ ــ نم على جنبك لا على ظهرك حتى لا ينزل المني ونم على سرير بمله خشب وبملابس خفيفة فى غرفة غير دافئة**

تبدأ هذه الحالات غالبا بعد سن البلوغ وتستمر حتى الزواج واحيانا تحدث فى المتزوجين اذا مارسوا الجماع الجنسي بكثرة

اذا لم ينزل المني اكثر من مرة كل اسبوع تعتبر مسألة عادية ولا تدعو للقلق لانها تعتبر كنزول الطمث فى النساء اما اذا كانت عدة مرات كل اسبوع فيجب اتباع التعليمات السابقة

نزول المني اثناء التبرز بصعوبة ( الامساك ) لا يدعو الى القلق

## ضيق مجرى البول
Urethral Stricture

**ما يجب عمله :**

**يجب الذهاب الى اخصائي للفحص وتشخيص الحالة اذا وجد ان قوة اندفاع البول غير عادية . والعلاج هو عمل توسيع بواسطة ممددات . واذا احتبس البول اتبع التعليمات الموجودة عن احتباس البول ( انظر صفحة ٢٧٦ ) حتى تعرض نفسك على الطبيب**

**الاسباب :**

يحدث ضيق مجرى البول كنتيجة لاصابته او العدوى من ميكروب خصوصا ميكروب السيلان

## دوالي اوردة الخصيــة

Varicocele

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اذا كان تضخم الاوردة بسيطا فالامر لا يحتاج الى علاج**

**٢ ـ اما اذا شعر المريض باعراض وثقل وعدم ارتياح يلبس المريض كيسا رافعــا**

**٣ ـ اذا كانت الاوردة متضخمة بدرجة شديدة وهذا من النادر فيحسن اجراء عمليــة**

الدوالي هي تمدد وتعرج الاوردة التي تحمل الدم من الخصية الى اوردة البطن وهذه كثيرا ما تحدث فمعظم الرجال عندهم هذا الداء بعد سن البلوغ وفى اغلب الاحيان تحدث فى الجهة اليسرى وحينمــا يلمسها الطبيب او المريض يشعر كأنها احساس دود فى كيس واحيانا تسبب المــا بسيطا ولكنه مرض ليس له اي خطورة

الفصل السادس والعشرون

# امراض النساء

## التهابات الثدي الحادة

Acute Mastitis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب سرعة استدعاء الطبيب ان أمكن ليصف البنسلين او غيره من العقاقير الشافية فقد يمنع هذا العلاج حدوث خراج**

**٢ ـ يمنع الطفل من الرضاعة ليأخذ الثدي قسطه من الراحة**

**٣ ـ تلزم المريضة الفراش**

**٤ ـ يعلق الثدي الملتهب برباط رافع**

**٥ ـ تعطى المريضة ملينا ( ملعقة كبيرة من سلفات المانيزيا في نصف كوب من المـاء ) وعليها ان تتجنب الامساك**

**٦ ـ تشجع على تناول اكبر قسط من المـاء**

**٧ ـ لا يصرح لها بغير السوائل ما بقيت حرارتها مرتفعة**

**٨ ـ يغطى الثدي الملتهب بقطعة جافة من القماش يوضع فوقها كيس ثلج ذلك لمدة ساعتين ثم يستبدل كيس الثلج بكمادات ساخنة لمدة خمس عشرة دقيقة . ويكرر هذا العلاج طوال اليوم . ويحسن ألا يخلى الثدي مما فيه من لبن الا اذا كان محتقنا به او مسببا للمريضة آلاما**

**٩ ـ اذا تكون خراج فيلزم فتحه حالا لان ذلك يجنب المريضة ما قد يحدث من مضاعفات**

ان اكثر الامراض التي تصيب الثديين هي الالتهابات الحادة . وهي تحدث عادة عند بدء الرضاعة وقد يسبق ذلك وجود بعض التشققات في حلمة الثدي مما يساعد على حدوث الاصابة . وقد ينحصر الالتهاب في حلمة الثدي ، ولكنه قد يمتد الى الجلد المحيط بهـا

وفي بعض الحالات يمتد الالتهاب الى الطبقات الغائرة من الثدي مما يتحتم معه استدعاء الطبيب حيث ان العلاجات سالفة الذكر لا تجدي نفعـا

**الاعراض :** ان اول اعـراض التهـاب الثـدي هـو تورمـه والاحساس بآلام فيه ، وقد يصحب ذلك قشعريرة وارتفاع طفيف او عال فى درجة الحرارة تبعا لشدة الحالة

ويصحب ذلك العلامات الاخرى للالتهاب كسرعة النبض والصداع .

## التهاب الثدي التكيسي المزمن
Chronic Cystic Mastitis

**ما يجب عمله :**

**اذا لاحظت المريضة ورما ما فى ثديها فيتحتم عليها سرعة استدعاء الطبيب ليقوم بفحصها فحصا جيدا**

السبيل الوحيد للتفرقة بين الاورام السرطانية وغيرها من الاورام هو فى ازالتها وفحصها ميكروسكوبيا

**الاعراض :** تظهر هذه الاورام عـادة فى سن اليأس او قبـل ذلك بقليل ويكون الورم جامد الملمس وسهل الحركة داخل الثدي وقد يصحبه او لا يصحبه الم مـا

وتتكون هذه الاورام فى احد الثديين او فى كليهما معا ، وهي اما اكياس بسيطة او سرطان مبتدىء . لذلك يجب التعجيل فى فحصها بعناية حيث انه ليس للسرطان المبتدىء اعراض خاصة تتميز به عن غيره من الاورام

## الافرازات المهبليـة
Leucorrhea

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يتحتم اولا معرفة سبب هذه الافرازات وبغير ذلك يتعذر العلاج علاجا قاطعا**

**ان تشخيص وعلاج مثل هذه الحالات تتطلب استشارة الطبيب وخاصة ان كانت هذه الافرازات مدممة ( يصحبها دم )**

**٢ ــ ان مداومة عمل غسل مهبلي (دوش) فاتر كل يوم يشعر المريضة بالراحة ويساعد على النظافة ( صفحة ٧١ و ٧٢ ) ولكن الاقتصار عليه قلما يكفي لشفاء المريضـة**

**ومن بين المحاليل المستعملة للغسيل :**

**١ ــ محلول حمض اللبنيك ( ملعقة صغيرة الى لترين )**

**٢ ــ محلول الخل ( ملعقتين كبيرتين الى لتر ماء )**

### ٣ ـ محلول برمنجنات البوتاسيوم ( ١ : ٥٠٠٠ )

ليست الافرازات المهبلية مرضا قائما بذاته ولكنها من اعراض كثير من امراض الجهاز التناسلي . وهي فى اكثر الاحيان تسبب المريضة متاعب جمة

وهي تتكون عادة اما من مخاط او من صديد . وتكون بيضاء اللون او مائلة الى البياض

وكثيرا ما تكون هذه الافرازات عرضا من اعراض مرض السيلان او التهاب عنق الرحم المزمن او غيرهما من الاسباب التي يتطلب كل منها علاجا خاصا . والتي تحتاج فى تشخيصها وعلاجها الى رعاية طبيب

وفى كثير من الحالات يسبب هذه الافرازات طفيلي يسمى ( تريكوموناس المهبل ) وهو يصيب عنق الرحم والغشاء المخاطي للمهبل. ولا تقتصر اعراضه على هذه الافرازات بل يسبب التهابا مزمنا مصحوبا بحكة وآلام حارقة

ومن بين اسباب هذه الافرازات ايضا العدوى بطفيل اخر من انواع المونيليا ويكون افرازه سميكا ابيض اللون

## العقم
Sterility

**ما يجب عمله :**

**يجب استشارة اخصائي فى امراض النساء فقد يستطيع ان يهتدي الى سببه واحيانا الى علاجه**

فقد يسبب العقم ضمور بالجهاز التناسلي وفى هذه الحالة لا يجدي العلاج نفعا ما خلا حالات نادرة يفيدها اعطاء الهرمونات . وقد يكون سببه امراضا تضعف الصحة العامة او ترهق الجسم والاعصاب او امراضا تصيب الغدد الصماء ( خاصة المبايض ) او قد يكون سببه التهابات او اوراما او تقرحات عنق الرحم او انسدد انبوبتي فالوب الموصلتين بين الرحم والمبيضين ، ومن اسباب ذلك الاصابة بالسيلان وهي عسيرة العلاج

ومن الاسباب الاخرى للعقم ميل الرحم عن موضعه الطبيعي ، وعلاج مثل هذه الحالات يكون اما جراحيا او باستعمال الفرزجة

( مسند رحمي )

وفى قليل من حالات العقم يكون سببه الجهل بالحياة الزوجية او عيب فى الزوج ، ولذلك يجب قبل البدء بعلاج الزوجة ان يستفسر الطبيب عن اسرار الحياة الزوجية وان يكشف جيدا على الزوج ويفحص سائله المنوي

## انقطاع الطمث

Amenorrhea

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب العناية بصحة المريضة العامة واعطائها ما يكفي من الاطعمة المغذية . وعليها ان تداوم يوميا على الرياضة فى الهواء الطلق مدة ساعة على الاقل . ويجب الا يقل عدد ساعات نومها عن تسع ساعات يوميا**

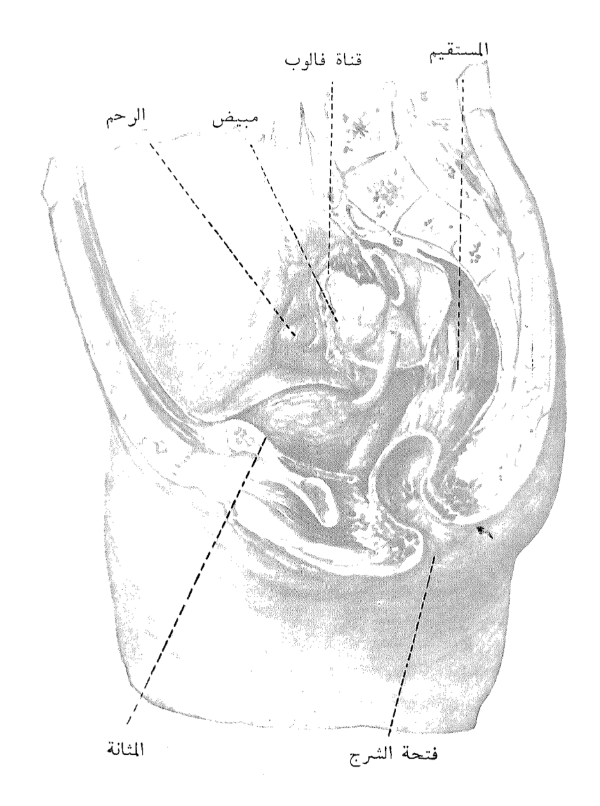
**٢ ــ يجب استشارة الطبيب ان امكن ذلك لانه فى بعض الحالات يتعذر معرفة سبب انقطاع الطمث الا بعد الكشف الطبي . وفى بعض الحالات يظل السبب مجهولا رغم الجهود المتوالية لمعرفته**

ان عدم نزول الطمث معناه انقطاعه مدة شهر او شهرين او اكثر فى الفترة بين سن البلوغ وسن اليأس . اما انقطاعه مدة الحمل او اثناء الرضاعة فظاهرة طبيعية لا تحتاج الى علاج

وهو لا يعتبر مرضا قائما بذاته بل هو عرض لمرض من الامراض ، وهو كثير الحدوث فى السنوات الاولى بعد سن البلوغ . وحدوثه فى الفتيات بعد سن الخامسة عشرة يكون سببه عادة اجهادا فى العمل او الاستذكار او الاصابة باحد الامراض المعدية : كالسل او الحمى التيفودية او الحمى القرمزية او الدفتريا . او الاصابة بمرض جسماني : كضعف القلب و اسبب اخر كزيادة الوزن

وفى بعض الحالات يرجع عدم نزول الطمث الى حالات اخرى للاعضاء التناسلية : كانسداد عنق الرحم ، او انسداد فتحة المهبل او عدم نمو الرحم نموا طبيعيا . وفى مثل هذه الحالات الاخيرة قلما يجدي العلاج نفعا الا فى القليل النادر منها حيث يصلح العلاج بالهرمونات

اما ان كان السبب هو اختفاء فتحة المهبل او انسداد عنق الرحم فلا يجدي فيها غير التدخل الجراحي




**الاعضاء الحوضية فى الانثى**

## انحرافات الرحم ( ميل الرحم وانثناؤه وسقوطه )
Displacement of the Uterus

**ما يجب عمله :**

**١ ــ في حالات ميل الرحم وانثنائه الى الخلف وهو اكثر الاوضاع شيوعا يجب على المريضة ان تقوم بعمل تمرينات رياضية خاصة : بان تركع على ركبتيها بحيث تبعد احداهما عن الاخرى مسافة قدم على الاقل ثم تميل بجذعها الى الامام مرتكزة اثنـاء ذلك على يديها حتى يمس ذقنها وصدرها الارض . على ان يظل الفخذان في وضع رأسي وذلك ليكون الحوض في اقصى ارتفاعه**

**وعلى المريضة ان تستمر في هذا الوضع مدة خمس دقائق في اليوم الاول على ان تزداد هذه المدة دقيقة كل يوم حتى تصل المدة الى خمس عشرة دقيقة يوميـا**

**٢ ــ على المريضة ان تتجنب الاعمال المجهدة ، وان تقلل ما استطاعت من الوقوف على قدميها اثناء العمل**

**٣ ــ يجب تقوية الصحة العامة بعمل تمرينات معتدلة وتنـاول قسط كاف من الراحة والطعام المغذي**

**٤ ــ يجب تجنب الامساك**

**٥ ــ ان كان سبب هذا الميل ضخامة حجم الرحم بسبب عدم رجوعه الى حجمه الطبيعي بعد الولادة ، فان علاج ذلك يكون بعمل حمام نصفي بارد مع التدليك يوميـا في ما عدا ايام الحيض**

**٦ ــ يجب استشارة طبيب بين الآونة والاخرى لفحص المريضة والاشراف على علاجها . فقد يرى من المفيد استعمال لبوسات او وضع فرزجات للمساعدة على تقويم اعوجاج الرحم**

**وقد تحتاج بعض الحالات الى عـلاج جراحي**

والرحم مثبت في مكانه من تجويف الحوض بعدة اربطة وبعض العضلات والانسجة ، فان اصاب احدها علة حدث الميل

ومن أهم هذه العلل : التمزقات التي تصحب الولادة واطالة الوقوف، او الجلوس عقب الولادة مباشرة او حدوث الاجهـاض

ومن بين اسباب ميل الرحم ايضا اطالة الوقوف على القدمين او الجلوس في وضع غير صحي . وارتداء الملابس شديدة الضيق حول الخصر ولبس الاحذية ذات الكعوب العاليـة

## انحرافات الرحم ( ميل الرحم وانثناؤه وسقوطه )
Displacement of the Uterus

**ما يجب عمله :**

**١ — فى حالات ميل الرحم وانثنائه الى الخلف وهو اكثر الاوضاع شيوعا يجب على المريضة ان تقوم بعمل تمرينات رياضية خاصة : بان تركع على ركبتيها بحيث تبعد احداهما عن الاخرى مسافة قدم على الاقل ثم تميل بجذعها الى الامام مرتكزة اثنـاء ذلك على يديها حتى يمس ذقنها وصدرها الارض . على ان يظل الفخذان فى وضع رأسي وذلك ليكون الحوض فى اقصى ارتفاعه**

**وعلى المريضة ان تستمر فى هذا الوضع مدة خمس دقائق فى اليوم الاول على ان تزداد هذه المدة دقيقة كل يوم حتى تصل المدة الى خمس عشرة دقيقة يوميـا**

**٢ — على المريضة ان تتجنب الاعمال المجهدة ، وان تقلل ما استطاعت من الوقوف على قدميها اثناء العمل**

**٣ — يجب تقوية الصحة العامة بعمل تمرينات معتدلة وتنـاول قسط كاف من الراحة والطعام المغذي**

**٤ — يجب تجنب الامساك**

**٥ — ان كان سبب هذا الميل ضخامة حجم الرحم بسبب عدم رجوعه الى حجمه الطبيعي بعد الولادة ، فان علاج ذلك يكون بعمل حمام نصفي بارد مع التدليك يوميـا فى ما عدا ايام الحيض**

**٦ — يجب استشارة طبيب بين الآونة والاخرى لفحص المريضة والاشراف على علاجها . فقد يرى من المفيد استعمال لبوسات او وضع فرزجات للمساعدة على تقويم اعوجاج الرحم**

**وقد تحتاج بعض الحالات الى عـلاج جراحي**

والرحم مثبت فى مكانه من تجويف الحوض بعدة اربطة وبعض العضلات والانسجة ، فان اصاب احدها علة حدث الميل .

ومن اهم هذه العلل : التمزقات التي تصحب الولادة واطالة الوقوف ، او الجلوس عقب الولادة مباشرة او حدوث الاجهـاض

ومن بين اسباب ميل الرحم ايضا اطالة الوقوف على القدمين . او الجلوس فى وضع غير صحي . وارتداء الملابس شديدة الضيق حول الخصر ولبس الاحذية ذات الكعوب العاليـة

ومن بين هذه الاسباب ايضا اورام الرحم او اورام الاعضاء المحيطة به والاورام التي يسبب تضخمها الضغط عليه

وهناك نوعان من ميل الرحم يسببان اضرارا للمريضة : احدهما الميل الى الخلف والاخر الهبوط الى اسفل والذي قد يصل الى درجة يظهر فيها عنق الرحم خارج المهبل . وفي هذه الحالة الاخيرة قد يهبط مع الرحم جزء من جدران المثانة او المستقيم . وتكثر مثل هذه الحالات المتقدمة عندما تضعف صحة المريضة وينقص وزنها . او عندما تضعف الشرائط المعلقة للرحم ، وقد تحدث نتيجة لاهمال علاج التمزقات التي تصحب الولادة

وقد ينتج من ميل الرحم حدوث العقم ويوم يحدث حمل ما فالمريضة معرضة لتكرار السقط

واذا مال الرحم الى الخلف توترت الاربطة الرحمية وتسبب عن ذلك احتقان انبوبتي فالوب والمبيضين والرحم نفسه . واعراض مثل هذه الحالة هي آلام تحس بها المريضة في الجزء الاسفل من الظهر مصحوبة بامساك وآلام وقت الحيض

## عسر الطمث ( الحيض المؤلم )
Dysmenorrhea

**ما يجب عمله :**

**١ ـ قبل ميعاد حدوث الطمث بيومين تقلل المريضة من نشاطها الجسماني وتكثر من ساعات الراحة . وعليها ان تاخذ حماما نصفيا دافئا يوميا لمدة نصف ساعة**

**٢ ـ في مساء اليوم المنتظر لحدوث الطمث عليها ان تاخذ حماما نصفيا ساخنا بقدر ما يحتمله جسدها ، وكذلك عليها ان تقوم بعمل غسل مهبلي ساخن ( حرارته ٣٨,٥ درجة مئوية ) بكميات كبيرة من الماء تتراوح بين ٨ ـ ١٠ لترات**

**٣ ـ عندما يبدا نزول الطمث يجب على المريضة ان تلزم الفراش وتضع زجاجات من الماء الساخن عند القدمين وعلى النصف الاسفل من البطن**

**٤ ـ تتناول المريضة ملعقة كبيرة من سلفات المانيزيا لمنع حدوث الامساك**

**ان عمل حقنة شرجية دافئة ينظف الامعاء ويخفف حدة الالم**

**٥ ــ للتقليل من شدة الالم تعمل كمادات ساخنة على الجزء الاسفل من البطن والظهر**

**٦ ــ لتجنب آلام الحيض مستقبلا يلاحظ ما ياتي :**

**أ ــ تنظيم اوقات الغذاء والنوم والرياضة**

**ب ــ يكون الغذاء مغذيا وتتجنب المريضة أكـل المواد الحريفة والدهنيات والمقليات والمنبهات كالشاي والقهوة مـع عدم تناول اللحوم او على الاقل الاقلال منهـا**

**جـ ــ تمتنع المريضة عن ارتداء الملابس الضيقة مع عدم تعرض الصدر والرقبة والساقين للبرد**

**د ــ يعالج الامساك**

**٧ ــ يحسن استشارة الطبيب ان امكن فقد يكون فى استطاعته اكتشاف اسباب آلام الحيض وعلاجها . ان بعض هذه الحالات ينفعها العلاج بالهرمونات**

وهناك نوعان من عسر الطمث :

١ ــ النوع الابتدائي : حيث تكون الاعضاء التناسلية سليمة من كل مرض

٢ ــ النوع الثانوي : حيث تكون الاعضاء التناسلية مصابة بمرض ما كالالتهابات الموضعية او اورام المبايض والرحم او ميــل الرحم الى خلف ، او حدوث انسدادات تعوق نزول افرازات الرحم ، ومن اسباب هذه الانسدادات وجود ورم صغير او تليفات اثر التئآمات فى عنق الرحم

وفى كثير من الاوقات تستطيع المريضة ان تعالج حالتها دون استشارة طبيب ، فان العناية بالصحة العامة هي من اهم العوامل التي تساعد على شفاء مثل هذه الحالات . وخاصة اذا تجنبت حــدوث الامساك

وفى طليعة اسباب عسر الطمث التعرض للبرد او البلل ، والارهاق الذهني واطالة السهر خاصة قرب حلول ميعاد الطمث

وفى الحالات التي يكون سببها انسداد عنق الرحم يتحتم استشارة طبيب فقد يكون من الضروري اجراء عملية جراحيــة

ومن انجع الطرق فى علاج الالم عمل كمادات موضعية ساخنة فان ذلك ينشط الدورة الدموية ويساعد على نزول الطمث ويعقب ذلك شعور بالراحة وزوال الالم . ولكن هذا العلاج لا يجدي نفعا عندما يكون السبب انسداد عنق الرحم

## الاورام الليفيـة للرحم
Fibroid Tumors of the Uterus

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اذا لم تسبب هذه الاورام اي اعراض فلا موجب لعلاجها**

**٢ ــ ليس للعقاقير او العلاجات المنزلية اثر فى ازالتها**

**٣ ــ يوم تشتبه المريضة فى وجود ورم ليفـي يتحتم عليهـا استشارة الطبيب فان علاج مثل هذه الحالات يكون فى مبضع الجراح ان عاجلا او آجلا لان تركه بالجسم يسبب اضرارا بليغة قد يكون فيها القضاء على حياة المريضة**

وتتكون الاورام الليفية للرحم من عضلات وانسجة متداخلـة بعضها فى بعض ، وهذه العضلات تشبه فى نوعها العضلات المكونة لجدار الرحم نفسه

وفى اكثر الاحيان تكون هذه الاورام كثيرة العدد ومتنوعة الاحجام منها الصغير ومنها ما يبلغ وزنه الكيلو جرام او اكثر . وتكون عـادة مستديرة الشكل وصلبة الملمس

ويكثر ظهور هذه الاورام فى النصف الثاني من فترة النشاط الجنسي المرأة . ولا يعرف حتى اليوم سبب تكوينها

**الاعراض :** عندما تصيب هذه الاورام الجـزء الاسفل مـن الرحم تسبب تعسرا فى الولادة

وان ظهرت قريبا من عنق الرحم ضغطت على المثانة والمستقيم . اما اذا تكونت تحت الغشاء المبطن للرحم فتؤدي الى نزف اثناء الحيض قد يمتد الى عدة ايام . وقد يتزايد هذا النزف حتى تضطر المريضة الى ملازمة الفراش طوال ايام الحيض . وقد يصحب ذلك افرازات مهبلية تكثر فى الفترة بين الحيض والاخر . وتشعر المريضة بآلام فى الحوض وفى الظهر . وان كان الورم كبيرا ضغط على المثانة واحست المريضة بالرغبة فى كثرة التبول

اما اعراض الضغط على المستقيم فهو حدوث امساك مزمن

وهذه الاورام لا تسبب للمريضة آلاما الا اذا بلغت احجامـا ضخمة . وفى مثل هذه الحالات يكثر حدوث فقر الدم المزمن ، وذلك بسبب كثرة النزف اثناء الحيض

ويندر ان تتحول هذه الاورام البريئة الى اورام خبيثة

## النزف الرحمي
Hemorrhage from the Uterus

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يجب سرعة استشارة الطبيب ان امكن للتعرف على سبب هذا النزف . وذلك لان نجاح العلاج يتوقف على معرفة هذا السبب ، فانه ليس هناك علاج واحد لحالات النزف جميعها . وقد يلزم فى بعض الحـالات العلاج الجراحي**

**٢ ـ ان العناية بحالة الرحم اثناء الولادة وبعدها تعيده الى حجمه الطبيعي وبذلك يمتنع حدوث النزف الذي يصحب الحـالات التي يكون فيها الرحم كبيرا بسبب عدم رجوعه الى حجمه الطبيعي بعد الولادة**

**٣ ـ فى الحالات التي يكون الحيض فيها غزيرا وخاصة عند المريضات المعتلات الصحة يجب العناية كل العناية بالصحة العامة وذلك بتناول كميات وافية من الغذاء الصحي ، والقيام ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة والاستمتاع براحة كافيـة**

**٤ ـ قد يضطر الطبيب فى بعض الحالات الى علاج المريضـة بالراديوم**

واكثر اسباب النزف الرحمي هي :

١ ـ اورام الرحم الليفية وخاصة التي تنمو فى تجويفه

٢ ـ نتوءات داخل الرحم

٣ ـ سرطان الرحم

٤ ـ التهابات الغشاء المخاطي المبطن للرحم المتضخم ، ويكون الغشـاء فى مثل هذه الحـالات متضخما ، سميكا ، طري الملمس ، مليئا بالاوعيـة الدمويـة

٥ ـ الاورام المتكيسة بالمبيضين

٦ ـ تخلف جزء من المشيمة بجدران الرحم عقب نزول الجنين
٧ ـ ضعف الجسم العام
٨ ـ وقد يكون سبب النزف عدم قيام الغدد الصماء بوظائفها الطبيعية
٩ ـ عدم نشاط الدورة الدموية نتيجة لمرض بالقلب او الكبد او الرئتين

وفى كثير من حالات النزف الرحمي يستلزم الامر علاجا جراحيا على الا تهمل العناية بصحة المريضة العامة .

وتحتاج بعض الحالات فى علاجها الى استعمال الراديوم ولكن قد يؤثر سوء استعماله على نشاط المبايض مما يسبب العقم الدائم

## سن الياس
Menopause

**ما يجب عمله :**

**١ ـ للتخفيف من الاعراض التي تصحب سن الياس يجب على المريضة العناية بتحسين صحتها وذلك بكثرة التروض خارج المنزل والاقلال من اوقات العمل والاكثار من ساعات النوم وتناول الاطعمة المغذية**

**٢ ـ ان استعمال الهرمونات يساعد كثيرا على تخفيف الاعراض كالصداع والتهيج العصبي والاحساس بالدفء وهي ظاهرة كثيرة الحدوث . ولكن يجب ان يشرف على هذا العلاج طبيب اخصائي ويحسن تناول الهرمونات عن طريق الفم لا الحقن**

ان طور سن اليأس فى ذاته لا يعتبر مرضا من الامراض ذلك لانه يدخل فى حياة كل سيدة ، ولكنه قد يكون مصحوبا ببعض الاعراض المضايقة للمريضة

فاذا اقترب سن اليأس بدأ الحيض يتخلف عن مواعيده شهرين او اكثر ويصحب ذلك زيادة او نقص فى كميته .

وسن اليأس فى اكثر الاحيان هو سن الخامسة والاربعين ولكنه قد يكون قبل ذلك او بعد ذلك بقليل . وعنده تأخذ الاعضاء التناسلية فى الضمور حتى اذا انقطع الطمث توقف عمل هذه الاعضاء

ويصحب ذلك فى كثير من الاحيان شعور بارتفاع فى الحرارة يعقبه

احساس بالبرودة ، وفى بعض الحالات تعتل صحة المريضة العامة وينقص وزنها وتفقد شهوتها للاكل . وقد يصحب ذلك اعراض اخرى عصبية كالشعور بالرغبة فى التقيؤ بل قد يحدث التقيؤ فعلا ، وقد تشكو المريضة ايضا صداعا بالراس وآلاما بالظهر واغماء واسهالا او امساكا

وقد يشتد ضعف المريضة وتحس باكتئاب وقد يصل ذلك الى درجة الملانخوليا بل الجنون

وتختلف اعراض سن اليأس بين النساء اختلافا بينا ففي بعضهن ينقطع الحيض دفعة واحدة دون ما اعراض او شبه اعراض . وفى البعض الاخر تمتد هذه الاعراض السالفة الذكر الى عدة شهور قد تصل الى عام او اكثر ، وفى القليل النادر تستمر هذه الاعراض العصبية لعدة سنوات

وسن اليأس طور خطير فى حياة المراة ، لذلك يجب الاستعداد له بان تعنى المراة بصحتها عناية تامة وتتجنب كل ما يثيرها ، مع العناية كل العناية بعلاج اي تغييرات مرضية تطرا على الحيض قبل بلوغ سن اليأس

## حمى النفاس

Puerperal Infection

**ما يجب عمله :**

**١ — يجب وضع المريضة تحت رعاية طبيب ان امكن ، فان هذا المرض تشفيه مركبات السلفا والبنسلين**

**٢ — تشجع المريضة على تناول ما تستطيعه من الماء**

**٣ — تكثر المريضة من تناول السوائل والاغذية الخفيفة**

**٤ — تكثر المريضة بقدر المستطاع من قضاء يومها فى الهواء الطلق**

**٥ — يوضع كيس ثلج على الجزء الاسفل من البطن لمدة عشرين دقيقة كل ساعة**

**٦ — تعطى المريضة نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الارجوت ثلاث مرات يوميا لمدة يومين ثم توقف اخذها ثلاثة ايام يعاد بعدها ولكن قد يرى الطبيب اعطاء غيرها من العقاقير**

**٧ — تمتنع بتاتا عن عمل الغسل المهبلي الا بعد استشارة الطبيب**

ان سبب حمى النفاس هو وصول ميكروبات المرض وخاصة الميكروبات السبحية الى عنق الرحم وداخل تجويفه اثناء الولادة او الاجهاض

واذا عرفنا انه يكاد يكون من المستحيل ان يظل المهبل معقما دون وصول الميكروبات اليه وجب العناية بالتعقيم اثناء الولادة لتجنب حدوث حمى النفاس

ان هذه الحمى تعد مرضا خطيرا قد يؤدي الى الوفاة فقد يمتد الالتهاب من الرحم الى المبايض او الى الانسجة المحيطة بالرحم وقد يؤدي الى حدوث خراجات . أو قد يمتد الالتهاب الى الغشاء البريتوني مسببا التهابا بريتونيا

وقد يصيب الالتهاب الاوردة الكبيرة الكامنة فى تجويف الحوض او المارة بالفخذ ويحدث فيها التهابا وريديا

**الاعراض :** ترتفع درجة الحرارة فى اليوم الثالث او الرابع بعد الولادة او الاجهاض ، وقد يسبق هذا الارتفاع قشعريرة

ويجب على الدوام الاشتباه فى حدوث حمى النفاس بعد الولادة اذا استمرت الحرارة مرتفعة عن ٣٨,٥ درجة مئوية لمدة تزيد على اربع وعشرين ساعة.

الفصل السابع والعشرون

# الامراض المعدية

## INFECTIOUS DISEASES

المرض المعدي هو المرض الذي يتسبب عن ميكروب او فيروس يدخل الجسم ويصيبه باضرار . ولاجل ان يسمى المرض معديا ، يجب ان يكون قابلا للانتقال بطريق اللمس المباشر او غير المباشر ، من انسان او حيوان مريض الى اخر سليم . وينتقل الميكروب عن طريق الرذاذ الخارج من الفم او الانف فى اثناء البصق او السعال او العطس او بواسطة الطعام او الشرب او محمولا على الملابس او الاصابع او غيرها مما تلوث حديثا بافرازات جسم المريض

### ارشادات عامة لرعاية المصابين بالامراض المعدية

يجب ان يفرد لمن يصاب بمرض معد حجرة خاصة ، لا يسمح بدخولها لغير الطبيب المعالج والشخص المنوط به تمريضه . ولا تقتصر فائدة العزل على حماية المخالطين له فقط ولكنه ايضا يجنب المريض التعرض لاصابة اخرى قد يحملها اليه احد زائريه . ويحسن ان تكون المرضة بالغة الرشد وسبق ان اصيبت بنفس المرض المعدي الذي تمرض منه صاحبه . اما حجرة المريض فيجب ان تكون مليئة بالضوء والهواء . وان تكون نوافذها وابوابها مغلقة بالسلك لمنع دخول الهوام . ويجب ان تكون خالية من الابسطة والسجاجيد والستائر وان لا يوضع داخلها سوى الاثاث الضروري والملابس اللازمة . ويجب ألا يسمح بتاتا بدخول الحيوانات الاليفة اليها

ويجب ان ترتدي المرضة — طالما هي داخل حجرة المريض — رداء ابيض طويلا ، من القطن القابل للغسل . فاذا تركت الغرفة علقته خلف بابها من الداخل . فاذا حان موعد غسله ، فعليها ان تضعه اولا ولمدة ساعة كاملة فى محلول الليزول ( ١ ٪ ) قبل ان تضمه الى باقي الغسيل ( ويجهز هذا المحلول باضافة ملء ملعقتين كبيرتين من الليزول الى ٣,٥ لتر ماء )

ويجب ان يوضع على منضدة صغيرة داخل الباب ، أناء ، ليزول

١ ٪ ويجانبه ماء وصابون ، وعلى المرضة — قبل تركها الحجرة — ان تغسل يديها بالماء والصابون ثم تضعهما فى اناء الليزول

ويجب ايضا ان تحوي الحجرة اناءً كبيرا به محلول حمض الفينيك القوي ( ويحضر باضافة ملعقتين كبيرتين من حمض الفنيك المركز الى لتر من المــاء ) . فاذا تعذر وجود ذلك المطهر فيستبدل به محلول الليزول ( ملعقة كبيرة لكل لتر مــاء ) . ويستعمل هذا الاناء لوضع الاطباق التي يستعملها المريض ، على ان تترك داخله ساعة كاملة قبل نقلها الى خارج الغرفة لغسلهــا

اما بول المريض فيمزج اولا بكمية مساوية له من محلول الفينيك القوي ويترك مدة ساعة قبل صبه فى المرحاض . اما البراز فيخلط جيدا بثلاثة امثاله من هذا المحلول قبل صبه

وتجمع مخلفات المريض ، من بصاق وصديد خارج من الفم او الانف او الاذنين او العينين ، فى خرق من القماش او فى ورق رقيق وتحرق

واذ تلوث غطاء السرير بالبول او البراز فيجب ان يوضع فى محلول الفينيك القوي لمدة ثلاث ساعات قبل ارساله للغسل . اما المــاء الذي اغتسل فيه المريض فيطهر اولا قبل صبه فى المرحاض بان يضاف اليه محلول كلورور الجير ( ملعقتين كبيرتين منه الى لتر المــاء ) ويترك فيــه ساعــة

وعند شفاء المريض تطهر حجرته بان تغسل ارضها وجدرانها واثاثها بخرقة مبللة بمحلول ليزول ١ ٪ . فاذا اريد ابادة ما بها مــن حشرات ناقلة للعدوى فيمكن اجراء ذلك بالابخرة المطهرة ولكن يحسن ان يقوم بالعمل اخصائيون فيه بعد استشارة الجهات الصحية المختصة

ويجب التبليغ عن اي مرض معدٍ وسيقوم المفتش الصحي من جانبه بتطبيق القوانين الصحية التي تتطلبها مثل هذه الحــالات . واذا استدعي طبيب ما لعلاج المريض فيكون من واجبــه ان يقــوم هــو بهــذا التبليغ

## الجمرة الخبيثــة
Anthrax

**ما يجب عمله :**

**ان افضل علاج لهذا الداء هو المصل المضاد له مع حقن البنسلين .**

**ويتحتم ان يعطى ذلك تحت اشراف طبيب معـالج**

الجمرة الخبيثة مرض قليل الحدوث لكنه شديد الخطورة . وهو يتسبب عن ميكروب الجمرة الخبيثة ( باسلس انتراكس ) . وهو فى الاصل مرض يصيب الحيوانات فتلتصق بذور الميكروب بشعرها . حتى اذا ما لمسهـا الانسان دخلت البذور جسمه عن طريق خدوش طفيفة فى يديه . ويصاب بعض الرجال بهذا المرض عن طريق فرشاة الحلاقة الملوثة بهذه البذور

وقد تنتقل العدوى بطريق التنفس اذا استنشق المريض هـواء محملا بهذه البذور او اذا مست يداه لحوم الحيوانـات المصابة . او اذا تناول لحومها قبل ان يتم نضجهـا

**الاعراض** : تختلف باختـلاف طريقـة العدوى . فاذا اتت عن طريق التنفس او الطعام شعر المريض بآلام حادة فى الصدر او فى الامعاء تحمله حتما على استشارة الطبيب ويكون المرض فى هذه الحالات شديد الخطورة

اما العدوى التي تأتي عن طريق اللمس فيصاب المريض فيها بقرحة حمراء صغيرة يزداد حجمها تدريجيا ثم تصبح فقاعة ثم يغمق لونها ويتورم الجلد المحيط بها . ولا يصحب ذلك الم ما . او قد يكون الالم هينـا

وان ظهرت هذه القرحة على الرأس او الرقبة فالامل فى الشفاء يكون اقل مما لو ظهرت على الاطراف . ولكن كل اصابة ــ مهما هانت ــ تحمل فى طياتها خطورة بالغة قد تؤدي بحيـاة المريض

وقد لا يقتصر المرض على ظهور هذه القرحة بل قد يختلط ميكروبه بالدورة الدموية ويشعل تسمما عاما مصحوبا برعشة وصداع وارتفاع فى الحرارة وقد تكون الحرارة عاديـة

## الدسنتاريا الباسلية

Bacillary Dysentery

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب استدعاء الطبيب فور ظهور اعراض هذا المرض ليقف على نوع الدسنتاريا اهي باسلية ام اميبية . فان النوع الاخير كثير الانتشـار**

**٢ ـ عند التأكد من ان النوع باسلي ، توضع على بطن المريض كمادات ساخنة لمدة ٢٠ دقيقة ثلاث مرات يوميـا**

**٣ ـ يجب على المريض ان يلزم الفراش ويخلد الى الراحة التامة**

**٤ ـ يقتصر غذاؤه على السوائل فيتناول منها اكبر قسـط يستطيعه ، حتى اذا انقطع الاسهال تماما ، بدأ في تناول الطعام العادي تدريجيا ، على ان يمتنع لعدة اسابيع اخرى عن تناول الاطعمة التي تترك فضلاتها في الامعـاء**

**٥ ـ اذا شعر المريض بآلام معوية مبرحة او اذا تقيأ السوائل التي تناولها فعليه ان يستدعي الطبيب ليعطيه العقاقير المسكنة . وكذلك تغذيته بالسوائل عن طريق حقن الوريـد**

**٦ ـ يجب فحص البراز لمعرفة نوع الميكروب المسبب للمرض وذلك لان بعض فصائل الميكروب المسبب للمرض يعالج بالمصل المضاد له**

**٧ ـ يستعمل في علاج هذا المرض ثلاثة انواع من مركبات السلفا ويترك للطبيب امر اختيار افضلها**

**٨ ـ يجب اتباع الارشادات المذكورة على صفحتي ٣٠١ و ٣٠٢ فيما يختص بتطهير الاشياء التي يستعملها المريض وبرازه ايضا**

**٩ ـ وحتى لا يصاب الغير بالمرض يجب فحص براز المريض عدة مرات بعد شفائه للتأكد من اختفاء الميكروب منه**

الدسنتاريا الباسلية مرض يتسبب عن باسلس الدسنتاريا وهو عدة فصائل تدخل الجسم مختلطة مع الطعام او الشراب . ولقد كان هذا المرض فيما مضى ، سببا من اهم اسباب وفيات الاطفال ، بعد ان ينشر بينهم اوبئة النزلات المعوية الصيفية . اما اليوم فقد قلـت الاصابة به بسبب تحسن الحالة الصحية العامة

**الاعراض :** تبـدأ الاعراض حـادة ، في صورة اسهـال ومغص معوي وتعنّ . ويختلط المخاط والدم بالبراز السائل ولا يلبث البراز ان يكون كله صديدا ومخاطا ودما . ان شدة المرض سببها كثرة مـا يفقده الجسم من السوائل وما يفرزه الميكروب من المواد السامة

ان اكثر هذه الحالات تشفى بعلاج بسيط في ايام معدودات لا تدوم اكثر من اسبوعين . اما الحالات الشديدة فتحتاج في علاجهـا الى اخصائي

وقد يشفى المريض ظاهريا بينما يظل برازه يحوي ميكروب المرض لعدة اسابيع اخرى . مثل هذا المريض يسمى حاملا للميكروب . وهو مصدر خطر العدوى وسبب من اسباب ظهور اوبئة الدسنتاريا . ولذلك يجب التحقق من ان المريض غير حامل للميكروب بان يفحص برازه اسبوعيـا لمدة خمسة اسابيع على الاقل للتأكد من خلوه من الميكروبـات

## الجديري
Chicken Pox

**ما يجب عمله :**

**١ ـ ليس من المحتم ان تعطى الاصابة بهذا المرض نفس الاهمية التي تعطى لغيرها من الحميات المعدية . وبرغم هذا فانه يجب الا يسمح للاطفال المصابين ان يبرحوا منازلهم وعليهم ان ينقطعوا عن الذهاب الى مدارسهم حتى يتحول جميع الطفح الى قشور بنية اللون . ويجب الا يتعرض للعدوى منهم من يخالطهم من الاطفال ضعاف البنية**

**٢ ـ اذا سبب الطفح حكة متعبة للطفل ، وجب ان يوضع عليه محلول قوي من بيكاربونات الصودا او يدهن بالفازلين المخلوط بالفينيك او بحمض الفينيك ١٪ فى مرهم سلفاثيازول ( ٥٪ )**

**٣ ـ عندما تكون الاصابة شـديدة ومصحوبة بتقيح يجـب استدعاء الطبيب فقد يصف البنسلين**

**٤ ـ تدهن القشور بزيت الزيتون فان ذلك يساعد على سقوطها**

قد يختلط مرض الجديري بالجدري ولكـن هذين المرضـين يختلفان عن بعضهما كل الاختلاف ، واصابة شخص باحدهما لا يعطيه مناعة ضد الاصابة بالمرض الاخر ، كما وان التطعيم ضد الجدري لا يمنع من الاصابة بالجديري

وتتراوح مدة حضانة المرض بين ١٠ ـ ١٦ يوما تبدأ بعدها اعراض المرض فى الظهور ، وهي فى العادة اعراض تافهة كأرتفاع بسيط فى الحرارة وشعور بالبرد وآلام فى الظهر والمفاصل . وقلما تكون الاعراض شديدة . وفى اليوم الثاني يبدأ ظهور الطفح على فروة الرأس والوجه ثم يأخذ فى الانتشار على الظهر والصدر

**الاعراض :** يتميز الطفح بظهـور على ثلاث مراحـل تبـدأ

فى صورة بقع صغيرة حمراء اللون قليلة الارتفاع تشبه لدغ البرغوث او الناموس وسرعان ما تظهر وسط كل بقعة فقيعة صغيرة لا تمضي عليها ايام قلائل حتى تجف وتتحول الى قشرة . وفى العادة لا يصحب الطفح تقيح ما ( وهو فى ذلك يخالف طفح الجدري ) فان صحبـه كان سبب ذلك هو التلوث بميكروبات عرضية

ويلاحظ فى نفس المكـان من جسم المريض جميع اطوار الطفح مجتمعة : بقعة حمراء ، بجوارها فقيعة وبجوار الاثنين قشور وهكذا . ولا تمضي بضعة ايام حتى تزول القشور تاركة خلفها بقعا سمراء سرعان ما تأخذ اللون الطبيعي للجلد . ويندر ان تتخلف عن الطفح اثار بالجلد دائمة . وقلما يسبب المرض مضاعفـات

## الدفتريا « الخانوق »
Diphtheria

**ما يجب عمله :**

**١ ــ عند الاشتباه فى هذا المرض يتحتم على الفور استدعاء الطبيب فان حياة المريض تتوقف على العلاج الحاسم المبكر ــ وهو المصل المضاد للدفتريا ــ وقد يرى الطبيب اعطاءه ايضا بنسلين او غيره مـن العقاقير**

**٢ ــ اقرأ الارشادات عن العناية بالامراض المعدية ( الصفحتان ٣٠١ و ٣٠٢ )**

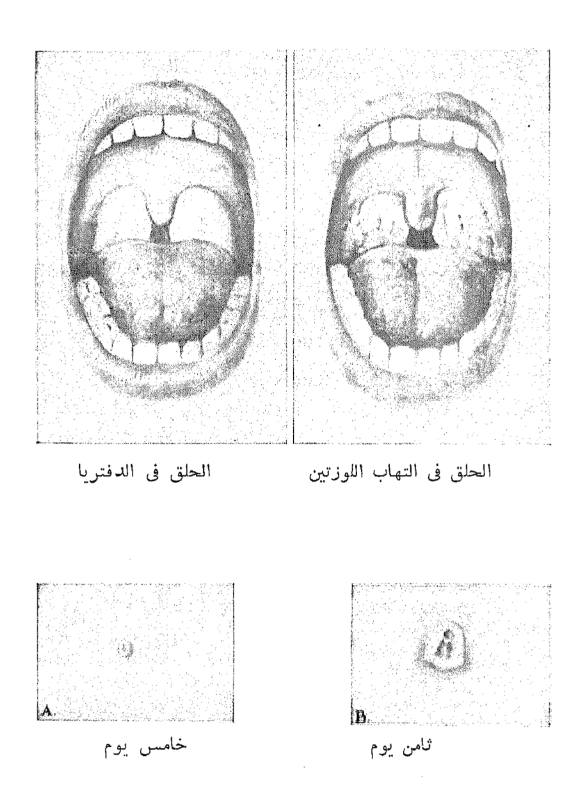
**٣ ــ يتحتم على المريض ان يلازم الفراش الى ان تزول جميع اعراض المرض . فان الحركة المبكرة ترهق القلب وتصيبه باضرار بالغـة**

**٤ ــ يعطى المريض كل ما استطاعه من السوائل**

**٥ ــ تقتصر تغذيته على السوائل واهم اللبن ( الحليب ) البارد افضلهـا**

**٦ ــ اذا لوحظ سرعة فى النبض يوضع كيس من الثلج على منطقة القلب . وان شكا المريض صداعا او اصيب بتهيج فيوضـع كيس الثلج على الراس او الرقبة**

**الاعراض :** الدفتريـا مرض حـاد معدٍ . سببه العـدوى بميكروب الدفتريا . ومدة حضانته من ثلاثة الى ثمانية ايام تبدأ بعدها




الحلق فى التهاب اللوزتين

الحلق فى الدفتريا

ثامن يوم

خامس يوم

**التطعيم ضد الجدري**

الاعراض فى الظهور وهي آلام فى الحلق وارتفاع فى الحرارة وقلما تصيب الدفتريا الرضع فى السنة الاولى من اعمارهم ويقل اصابتها تدريجيا بعد العاشرة ولكن كل انسان معرض للاصابة بهـا

وفى اكثر الحالات يتكون غشاء ابيض رمادي اللون على الحلـق او داخل الانف وتنشأ خطورة المرض مما يسببه هذا الغشاء من صعوبة التنفس وكذلك من تأثير المواد السامة التي تفرزها الميكروبات والتي تختلط بالدم وتصيب القلب والاعصاب والكليتين باضرار بليغة

والسبيل الى الشفاء من هذا المرض الخطير هو فى سرعة اعطاء المصاب المصل المضاد لـه

وقد تكون سبب العدوى بالدفتريا الملابس الملوثة او الحيوانات الاليفة كالقطط مثلا ، او الطعام الملوث وخاصة منه اللبن (الحليب) غير المغلي. وقد تنتقل العدوى على الاطباق وغيرها مما يلمسه المريض ، لذلك يجب تطهيرها جيدا بعد استعمالها . وكثيرا ما ينشر المرض حاملو الميكروب والذلك عند شفاء المريض وقبل اختلاطه بالغير يجب فحص حلقه وانفه للتحقق من عدم وجود الميكروب بهما . فان اثبت الفحص وجوده يتحتم استمرار عزله واستعمال غرغرة مطهرة . فان لم تفد هذه الاجراءات واستمر المريض برغمها حاملا للميكروب عدة اسابيع اخرى ، فقد يرى الطبيب انهاء هذه الحـالة باستئصال اللوزتين

وللتقليل من الاصابات بالدفتريا يجب تعميم استعمال الطعم الواقي منها ، وذلك بان يعطى كل طفل عند بلوغه ثلاثة اشهر ، ثلاث حقن متتالية ، بين كل واحدة واخرى اسبوعان او ثلاثة اسابيع . ثم يعطى بعد ذلك حقنة واحدة كل عام او عامين حتى يبلغ سن العاشرة

## الالتهاب السحائي الوبائي
Epidemic Cerebrospinal Meningitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب الا يبرح المريض الفراش قبل مضي ثلاثة اسابيع على زوال اعراض المرض**

**٢ ــ تتبع الارشادات الصحية الواردة فى صفحتي ٣٠١ و ٣٠٢**

**٣ ــ يوضع كيس ثلج على الراس**

**٤ ــ يتحتم استدعاء الطبيب . فقد يصف له مركبا من مركبات**

**السلفا ، او حقن البنسلين ، وقد يرى استعمال المصل المضاد للمرض**
**٥ ـ يجب عزل المريض بمستشفى حميات**

**الاعراض :** يتسبب المرض عن ميكروب الالتهاب السحائي الوبائي . وهو ينتقل على الرذاذ الخارج من فم المريض او أنفه اثناء السعال او العطس الى الشخص السليم حيث تسكن الميكروبات حلقه او انفه . وهنا يحدث له امر من ثلاثة

أ ـ قد لا يحدث الميكروب غير اعراض تافهة شبيهة باعراض نزلة البرد العادية ، من ارتفاع فى الحرارة بسيط مصحوبا بصداع خفيف واحتقان بالحلق الخ

ب ـ او قد يختلط الميكروب بالدم ، فيحدث تسمما دمويا مصحوبا بارتفاع حاد فى الحرارة واعراضه شبيهة باعراض التسمم الدموي العام

جـ ـ اما الغالبية العظمى من الاصابات فيصل فيها الميكروب الى الاغشية السحائية المحيطة بالمخ او النخاع الشوكي فيحدث فيها التهابات حادة ومن اعراضها صداع شديد وتهيج وتقلص فى عضلات الرقبة وغيرها من عضلات الجسم الى حد تقوس الظهر كله . وقد يصاب المريض بتشنجات واغماء

لقد كانت اكثر هذه الحالات ـ فيما مضى ـ تنتهي بوفاة المريض . اما اليوم وبعد اكتشاف مركبات السلفا والبنسلين وغيرهما ، فقد اصبح الشفاء منها امرا ميسورا خاصة اذا بكر فى العلاج . ويجب ان يعالج المريض بمستشفى حميات حيث يسهل تمريضه والعناية بـه

وقد لوحظ ان العدوى لا تنتقل من المريض الى السليم بسهولة ولكن ذلك لا يمنع من اتخاذ الحيطة لعدم التعرض لها . ويحسن اعطاء المخالطين مركبات السلفا للوقاية من المرض على ان يكون ذلك تحت اشراف طبيب معالـج

ويجب ان يكون مفهوما ان الجو الرديء والزحام وضعف البنية من الاسباب الرئيسية التي تساعد على انتشار المرض

## التهاب المخ الوبائي
Epidemic Encephalitis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ تتبع جيداً الارشادات العامة الواردة فى صفحتي ٣٠١و٣٠٢**
**٢ ــ يتحتم استدعاء الطبيب عند الاشتباه فى الاصابة**

يتسبب التهاب المخ الوبائي من فيروس . وينتقي ضحاياه من كبار الاطفال والبالغين . فيقضي على اثنين او ثلاثة من كل عشرة منهم . والذين يكتب لهم النجاة ، يطول بهم المرض ولا يبرحهم حتى يخلف فيهم عاهات مستديمة . فقد لوحظ ان بعض الاطفال الناقهين الذين نشأوا نشأة صالحة ، تحولوا الى لصوص او اعتادوا الكذب او الميل الى الشجار او الغلظة فى معاملة الغير . حتى اضطر الى وضعهم فى الاصلاحيات . وقد صار البعض الاخر على العكس من ذلك ــ بطيئي الحركة ، بطيئي الكلام ميالين الى الهدوء والاستكانة . وقد يخلف المرض عند المصابين ، شللا موضعيا او قد يحدث لديهم حركات غير ارادية فى عضلات العينين . وانه لمن سوء الطالع ان لا تظهر الاعراض الخطيرة الا بعد الشفاء بشهور ، بل بسنوات

**الاعراض :** ان تشخيص هذا المرض عسير ، وذلك لتعدد الاعراض وتباينها . ويتحتم استدعاء الطبيب عند الاشتباه فى الاصابة . ان مهمته فى الحق لن تتعدى تهيئة السبيل الى راحة المريض والعمل على تحاشي حدوث المضاعفات . ذلك لان الميكروب المسبب للمرض يدمر المخ ولا يستطيع الطبيب ان يتنبأ بمبلغ هذا التدمير او ان يعمل على تلافيه

تبدأ الاعراض بصداع وآلام منتشرة فى الجسم ودوار . ثم تشتد حدة المرض فيشكو المريض آلاما شديدة فى الرأس وقيء وامساك وهبوط عام ويصاب بالتهيج او الرعشة او تقلصات غير ارادية بالعضلات او الفواق (الزغطة ) وغير ذلك من الاعراض التي تنجم عن اصابة المخ نفسه او اعصابه . ان كل عرض من هذه الاعراض يشير الى المكان من المخ الذي اصيب

وللأسف لا يعرف حتى اليوم سبيل للوقاية من المرض . ولا يوجد له طعم يقي الناس شره

## الحصبة الالمـانية

German Measles (Rubella)

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب عزل المريض حتى يزول طفح الحمى**
**٢ ــ تعمل له حقنة شرجية دافئة ( انظر صفحـة ٥٧ )**
**٣ ــ لا يصرح للمريض بمبارحة الفراش حتى تزول حرارته**
**٤ ــ يقتصر الغذاء على تناول السوائل والعصائر**
**٥ ــ اذا سبب تضخم غدد الرقبة آلاما للمريض ، فيوضـع عليها كيس ثلج**

**الاعراض :** يتسبب هذا المرض عن فيروس. ومدة حضانته من اسبوع الى اسبوعين ، تبدأ بعدها الاعراض فى الظهور وهي : ارتفاع فى الحرارة ورشح وصداع وآلام فى الحلق . ثم تأخذ غـدد الرقبة فى التضخم وخاصة ما كان منها خلف الاذنين . وقد يصاب المريض بزكام او نزيف من الانف او رشح بالعينين او تشنجات

وقد يستيقظ المريض وجسـمه مغطى بالطفح دون ان يصحب ذلك سوى اعراض تافهة . ويظهر الطفح عادة فى اليوم الثاني من بدء المرض ، على الوجه ثم يمتد الى باقي الجسم ، ويكون لونه قرمزيـا شبيها فى ذلك بطفح الحمى القرمزية . وقد يشبه لون طفح الحصبة . وبعد يومين او ثلاثة يبدأ فى الزوال تاركا خلفه قشورا دقيقـة

ان الاصابة بالحصبة الالمانية اقل بكثير فى شدتها من الاصابـة بالحصبة او الحمى القرمزية . ولا تبدو خطورتها الا عند الحوامل فى شهورهن الاولى من الحمل . ان اكثرهن يلدن اطفالا مشوهين . لذلك يتحتم على كل حامل يشتبه فى اصابتها بهذا المرض ان تسرع فورا الى الطبيب لاستشارته . ولهذا السبب ينصح بعض الاطبـاء بتعريض الفتيات الصغيرات للعدوى حتى لا يصبن به يوم يكبرن ويحملن

## شلل الاطفال

Infantile Paralysis

**ما يجب عمله .**

**١ ــ اقرأ الارشادات العامة على صفحتي ٣٠١ و ٣٠٢**
**٢ ــ يجب ان يلزم المريض الفراش ولا يسمح له بالحركة الا بالقدر الضروري للغايـة**

**٣ ـ يجب استدعاء الطبيب عند الاشتباه فى المرض ليشخص الحالة ويصف العلاج ويتخذ ما يلزم من الحيطة لدرء النتائج الخطيرة للشلل الذي يصحب هـذا المرض**

**٤ ـ يجب عزل المريض فى مستشفى حميات عندما تكون الاصابة شديدة**

يتسبب المرض عن فيروس يدخل الجسم من الانف او الفم او غيرهما . وتكثر حدوث الاصابة فى الاطفال وصغار البالغين ويكون ذلك خاصة فى الشهور الدافئة . واكثر اسباب انتشار المرض هم حملـة الميكروب . ويبدو ان الذباب وغيره من الحشرات عامل من عوامـل العدوى فقد وجد الميكروب مرارا فى براز وبول افراد عائلة المريض والمخالطين له

وقلما تحدث العدوى عن طريق اللمس المباشر ويندر ان يصاب فى عائلة واحدة اكثر من فرد واحد فى وقت واحد . وهي تختار من بين ضحاياها مجهدي الاجسام ممن يتعرضون للبرد . وقلما تنتهي الاصابة بالوفاة ولكن خطورة المرض كائنة فى مضاعفاته

**الاعراض** : تبدأ بصداع شديد وهبوط عـام وارتفاع فى الحرارة واحتقان بالحلق وفقدان للشهية . وقيء واسهال . وسرعان ما يشعر المريض بآلام عند حركة رجليه او ظهره وهي لشدتها تمنعه عن الحركة فى الفراش . ثم يشكو تقلصات فى عضلات الرقبة والظهر وآلامـا عند لمس العضلات المصابة

ويحدث الشلل عادة فى اليومين التاليين لبدء المرض ولكنه قـد يحدث بعد ذلك بكثير . ان العناية بالعضلات المصابة قد ينجيها من شر الشلل ، لذلك يتحتم مداومة تدفئتها بكمادات ساخنة ثم بعد ذلك يعتنى بتدريبها على الحركـة

وهناك نوع من هذا المرض يصيب عضلات الزور . فيشكو المريض صعوبة فى البلع . واذا تحدث الى الغير احس بصعوبة ذلك وبدا الحديث وكأنه خارج من الانف . ويتجمع اللعاب فى الفم ويسيل من جانبيه ومن فتحات الانف . وقد تشتد الحالة فيشكو المريض صعوبة فى التنفس وثقلا فى عضلات العينين وقد ينتهي امره بالغيبوبة

ان جهودا متواصلة تبذل اليوم للكشف عن طعم واقٍ من هذا

المرض الوبيل . اما المصل الذي يستعمله البعض الان فضئيل الفائدة . ولما كان اكثر الاصابات بهذا المرض تأخذ طابع الوبأ ، لذلك كان السبيل الى الوقاية منها هو الابتعاد عن المرضى ـ وخاصة من شكا منهم نزلات البرد أو النزلات المعوية ـ وتجنب الاماكن المزدحمة والعناية بتقوية البدن والعمل دون جهد او ارهاق

## الانفلونزا

Influenza

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اقرأ جيدا التعليمات الواردة في صفحتي ٣٠١ و ٣٠٢**

**٢ ـ يجب على المريض الا يبرح الفراش قبل مضي يوم على الاقل من زوال الحمى على ان يعود بعد ذلك تدريجيا الى مزاولة عمله اليومي**

**٣ ـ يجب ان تكون الحجرة دافئة فلا يتعرض المريض لنزلات البرد . فان احس بصداع شديد وضع له على رأسه كيس من الثلج**

**٤ ـ ان اشتد به السعال استنشق بخار ماء مطهر ( صفحتي ٨٠ و ٨١ ) ويحسن ان يوضع داخل الحجرة ـ بصفة مستديمة ـ اناء به ماء يغلي**

**٥ ـ لا يصرح للمريض بغير السوائل وخاصة منها عصير الفاكهة . ويجب ان يشجع على تناول ثلاثة او اربعة لترات من الماء يوميا**

تتسبب العدوى من فيروس الانفلونزا . اما اعراض المرض فيعرفها الخاص والعام . ولكن كثيرين يخلطون بينها وبين اعراض نزلات البرد العادية . ولكن لا خطورة في ذلك لان العلاج لا يختلف في الحالتين

**الاعراض :** تبدأ حادة : رعشة . ارتفاع في الحرارة . صداع شديد . آلام مبرحة في الظهر . هبوط عام . وقد يصحب ذلك اوجاع في البطن او امساك . وفي كثير من الحالات تحتقن اللوزتان وتصاب الشعب الهوائية . ان خطورة المرض هي في مضاعفاته . فان الميكروبات الكامنة بطبيعتها في انف المريض وحلقه تأخذ في النشاط ومهاجمة الاماكن الضعيفة من الجسم فتحدث فيما تحدث التهاب الجيوب الانفية او الاذن الوسطى او التهاب الرئتين . ان هذه المضاعفات هي السبب المباشر للوفيات من هذا المرض

وللمرض طعم واق منه ولكن اثره ضئيل . ولم يعرف بعد لهذا الداء اي علاج نوعي . لذلك يقتصر فى ذلك على العناية بالمريض وعلى حسن تمريضه

وكثيرا ما تأخذ الانفلونزا مظهر الوبأ الكاسح . اما العدوى منها فقاصرة على الاسبوع الاول للمرض . واكثر الاصابات تتسبب عن حاملي الميكروب ومن كانت اصاباتهم تافهة غير ملحوظة

وخير وقاية منه هو فى الابتعاد عن الاماكن المزدحمة

## الحصبة
Measles (Rubeola)

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اقرأ جيدا الارشادات العامة على صفحتي ٣٠١ و ٣٠٢**

**٢ ــ يوضع الطفل المصاب فى الفراش بحيث لا يواجه غينيه الضوء ويحسن تغطية النوافذ قليلا ، على الا يمنع ذلك دخول الهواء . ويجب عدم تعرض المريض للبرد خوفا من الاصابة بالتهاب رئوي**

**٣ ــ فى بدء المرض ، والاعراض ما تزال شبيهة باعراض نزلات البرد العادية ، يدفأ الصدر جيدا ويدهن بزيت الكافور**

**٤ ــ اذا علت الحرارة على ٣٩,٥° م فيجب تهبيطها بكمادات ماء دافىء او كمادات الكحول**

**٥ ــ اذا أحدث الطفح تهيجا فى الجلد فيدهن بالبترولتم مضافا اليه ١ ٪ حمض فينيك**

**٦ ــ يعالج التهاب الجفون بقطرة محلول البوريك القوي وذلك كل ثلاث ساعات**

**٧ ــ يجب تنظيف الفم بمحلول مطهر**

**٨ ــ تقتصر التغذية على اللبن (الحليب) وشوربة الخضار والبيض المسلوق وعصير الفاكهة ويشجع الطفل على تناول كل ما يستطيعه من الماء**

**٩ ــ اذا اصيب باسهال فلا يصرح له بغير السوائل**

**١٠ ــ فى الحالات الشديدة يجب استدعاء الطبيب للعمل على منع حدوث المضاعفات او لعلاجها عند حدوثها . وقد يرى اعطاء مركبات السلفا او البنسلين او غيرهما من العقاقير**

الحصبة هي اكثر الامراض المعدية انتشارا بين الاطفال . وأشد ما تكون عدواها فى الايام الاولى قبل ظهور الطفح ولذلك يصعب الوقاية منها . والميكروب المسبب للمرض صغير الحجم جدا ويسكن الفم والانف وينتقل الى الطفل السليم مع السعال او العطس

**الاعراض :** تبدأ تدريجيا وتشبه نزلات البرد العادية من سعال وعطس مصحوبين برشح فى الانف وسعال جاف . وتلتهب الجفون ولا تقوى على احتمال الضوء ويحس الطفل بهزال عام وقد يصاب بارق او تشنجات او ضيق فى الصدر

فاذا مر على بدء المرض ثلاثة او اربعة الى خمسة ايام ظهر طفح الحمى فى صورة بقع صغيرة حمراء خلف الاذنين وعلى الرقبة وعند منبت الشعر فى اعلى الجبهة ، ثم انتشر بعد ذلك على الجذع والاطراف . فاذا تكاثر عدده التصق بعضه ببعض ، واخذ صورة البثور الحمراء غير منتظمة المظهر . فاذا ابتدأ فى الزوال اختفى من الوجه والرأس اولا بينما يكون ما زال ملحوظا على الساقين . ويخلف مكانه قشورا دقيقة فضية اللون

وتختلف الاصابة بالحصبة فى شدتها فهي تارة هينة تافهة . وتارة شديدة غاية فى الشدة ، وتكون فى هذه الحالة مصحوبة بارتفاع حاد فى الحرارة وتهيج . ويجف اللسان ويسرع النبض وتضعف قوته . وقد يصاب الطفل بغيبوبة

والسبيل الى التقليل من قسوة المرض هو فى العناية التامة بالمريض فانه يوم يهمل امره يتعرض لمضاعفات خطيرة من بينها الالتهاب الرئوي والتهاب الاذن الوسطى ورمد العينين واصابة القلب . وقد يتخلف عن الحصبة اصابة الرئتين بالدرن ويغلب ذلك فى الحالات التي يطول فيها المرض او فى الحالات التي يضاعفها الالتهاب الرئوي . وطريقة الوقاية من المرض هي فى عدم التعرض للعدوى ، والابتعاد عن الاطفال المصابين بالمرض او بنزلات برد او بالذين يسعلون او يعطسون . وقد يفيد الطفل المصاب فى بدء الحمى اعطاؤه مصل طفل ناقه من الحصبة او مصلا من دم امه او مصل الجلبيولين

## التهاب الغدة النكفيــة
Mumps

**ما يجب عمله :**

**١ ـ لا يتحتم فى هذا المرض مراعاة الدقة فى اتباع الارشادات الواردة فى صفحتي ٣٠١و٣٠٢ ويكتفى بعزل الطفل المصاب بمنزله وعدم السماح له بالذهاب الى المدرسة وذلك لمدة اسبوع على الاقل بعد زوال الورم الذي يصاحب المرض**

**٢ ـ يجب الا يبرح الطفل فراشه حتى تزول حرارته وان يتجنب التعرض لنزلات البرد وخاصة ان جاوز العاشرة حيث تكثر الاصابة بعد هذه السن**

**٣ ـ ان صحب تورم الغدة النكفية آلام مبرحة فيوضع عليها كمادات ساخنة او كيس ثلج حسبما يرى المريض راحة فيهــا**

**٤ ـ يتكون الغذاء من السوائل والعصائر والبيض نصف المسلوق**

**٥ ـ ينظف الفم باستعمال غرغرة طبية عدة مرات يوميا . ان ذلك يشعر المريض بالراحة ويجنبه شر المضاعفات**

التهاب الغدة النكفية مرض معد يتسبب عن فيروس. وفيه تتورم بعض الغدد اللعابية وهي مجموعة من الغدد تتكون من

أ ـ غدتين نكفيتين واحدة امام كل اذن بنهاية الفك الاسفل

ب ـ غدتين تحت الفك الاسفل عند الوسط

ج ـ غدتين تحت اللسان على جانبيه

واكثر هذه الغدد تاثرا هي الغدد النكفيــة

وتحدث الاصابة من السنة الاولى من العمر حتى دور المراهقة ولكن قد يصاب به البالغون ايضا

**الاعراض :** تضخم الغــدد النكفيــة ويكــون ذلك امــا فى بداية الاصابة او بعد ذلك بايام قليلة . ثم تأخذ حرارة المريض فى الارتفــاع ويصاب بقيء وآلام فى الظهر والاطراف وقشعريرة ورنين فى الاذنين ويتصبب منه العــرق

ويظهر ورم الغدة النكفية تحت الاذن ومن الجهة الامامية منها وسرعان ما يمتد الى أعلى والى الخلف . ويصحب ذلك آلام فى موضع الورم خاصة عند حركة الفكين او الضغط عليه . ويقل لعاب المريض

ويجف فمه وتزداد آلامه اذا تناول من الاطعمة ما يسيل لعابه . ويدوم هذا الورم ثلاثة ايام قد تمتد الى ستة ثم يبدأ تدريجيا فى الزوال . وكثيرا ما تتورم الغدتان معا ولكن الاكثر حدوثا هو تورم احداهما قبل الاخرى . ويندر ان تتقيح هذه الاورام

اما مضاعفات المرض فقليلة عند الاطفال ولا اهمية لها . ولكنها خطيرة عند من تجاوز العاشرة او الخامسة عشرة من عمره ومن اهمها التهاب اغشية المخ والتهاب الخصيتين والتهاب الثديين والمبيضين . وقد يصاب المريض بالتهاب رئوي او بالصمم او باضرار فى القلب . واهم كل هذه المضاعفات واكثرها حدوثا هي التهابات الخصيتين التي كثيرا ما يتخلف عنها العقم عند الرجـــال

## داء الكلب
## Rabies

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يوم تظهر اعراض المرض يختفي الامل فى الشفاء . ويجب ان يعالج المريض فى المستشفى ليكون تحت رعاية طبية دائمة اثنـــاء ما يصيبه من تهيج وتشنجات وليعطى ما يعوزه من المنومات**

**٢ ـ اذا عض كلب كلب ( كلبان ) ( او حيوان اخر ) انسانا ما ، فيجب على الفور تبليغ الجهات المختصة والبدء فى علاج المريض**

**٣ ـ اذا تمكن الكلب من الفرار فيجب ان يعطى المريض فورا المصل المضاد للمرض ويستثنى من ذلك الحالات البسيطة والتي يقطع فيها بان الكلب غير كلب**

**٤ ـ اذا قبض على الكلب فيجب وضعه فى مكان منعزل تحت الرقابة لمدة اسبوعين . ويمكن فى هذه الحالة تأجيل العلاج بالمصل ، الا فى الاصابات الخطيرة . فاذا لم تظهر اثناء هذه المدة على الكلب اعراض الكلب فلا يكون هناك داعٍ لعلاج المريض او تتمة علاجـــه**

ان اكثر الاصابات بداء الكلب سببها عقر الكلاب المصابة . فان لعابها يكون معديا قبل ان تظهر عليها اعراض المرض

**الاعراض :** تبدأ الاعراض فى الظهور بعد العضة بشهر الى اربعة اشهر او يزيد . ويحس المريض فى مكان الاصابة بعدم ارتياح وتنميل ، ثم يشكو صعوبة فى البلع والتحدث الى الغير وضيق فى

التنفس . ثم تمتد الاعراض الى عضلات الجسم الاخرى ويعتريه تهيج قد يبلغ درجة الجنون . وتنتهي حالته بهبوط عــام . واحيانا بالشلل والغيبوبة

اما الاعراض التي تظهر على الكلب الكلب فهي تغيير فى طبيعته ، فقد يميل الى المسالمة والتمسح بالمارة ويخشن عواؤه ثم تصاب اطرافه بالشلل ويتدلى فكه الاسفل ويتبع ذلك شلل باقي الجسم . ولكــن قد تتملكه رغبة جامحة للعدو فيجري اميالا عدة يعقر خلالها مــن يصادفه من الاحياء حتى تخور قواه ويصاب بشلل عام يقعده عــن الحركة

ويجب عند الاشتباه فى اصابة كلب بداء الكلب ان يقيد قيدا قويا ويوضع تحت رقابة لمدة اسبوعين كما اسلفنا

ان احسن وقاية من هذا المرض لمن عقره كلب كلب هو فى تناوله المصل المضاد للمرض

## الحمى القرمزيــة
Scarlet Fever

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اقرأ الارشادات العامة صفحتي ٣٠١ و ٣٠٢**

**٢ ــ اذا ارتفعت حرارة المريض على ٣٩,٥° م تعمل كمادات ماء دافىء او كمادات كحول**

**٣ ــ يعالج التهاب الحلق بعمل كمادات ساخنة على الرقبــة مرتين يوميــا**

**٤ ــ عند بدء ظهور الطفح يجب ان يشجع المصاب على ان يعرق وذلك باعطائه سوائل ساخنة وتغطيته جيدا بالبطاطــين مع اتخــاذ الاحتياطــات المشددة لمنع تعرضه للبرد**

**٥ ــ ينظف الفم والانف والحلق بالمطهرات والغرغرة**

**٦ ــ للوقاية من اصابة الكليتين يمنع المريض من تناول البيض واللحوم وشوربتها . وتقتصر التغذية على (الحليب) وعصير الفاكهة والخضار البيريه مع تنــاول المــاء بكثرة**

**٧ ــ لا يبرح المريض الفراش قبل مضي ثلاثة اسابيع على بدء المرض فان الحركة المبكرة تضر بالكليتين**

**٨ ــ مما يساعد على سرعة نزول القشور التي تتخلف عــن**

**الطفح عمل حمامات بالماء الدافىء والصابون ثم تدليك الجلد بزيت الزيتـون**

**٩ ـ تعالج المضاعفات عند ظهورهـا**

**١٠ ـ يحسن استدعاء الطبيب فقد يرى اعطاء المصاب مصل الناقهين من المرض او اعطاءه بنسلين او سلفا.وسيقوم بعلاج المضاعفات عند حدوثها وفحص القلب يوميا للتحقق من حالته وسيداوم على تكرير البول للاطمئنان على حالة الكليتين**

ان الحمى القرمزية مرض معدٍ قليـل الانتشار فى الشـرق الاوسط.وقلما يصيب الشخص مرتين فى حياته.ويندر ان تقع الاصبة بعد سن الخامسة عشرة . وسببه الميكروب السبحي ( الستربتوكوك ) ويعدي عن طريق البول او افرازات الانف او الفم او الاذنين او غيرها

**الاعراض :** بعد يومـين الى سبعة ايـام من التعرض للعدوى تبدأ الاعراض فى الظهور وهي : قيء وألم فى الزور وصداع وارتفاع فى الحرارة ثم يلتهب الحلق وقد يكتسي بغشاء ويغطى اللسان بطبقة بيضاء تظهر خلالها نقط حمراء مرتفعة ويظهر ذلك خاصة على جانبيـه وطرفه . وقد تتضخم الغدد تحت الفك الاسفـل

اما الطفح فيبدأ فى الظهور بعد يوم او يومين من بدء المرض ويكون ذلك على الصدر والاطراف فى صورة نقط صغيرة جدا منتشرة على ارضية حمراء او قرمزية اللون تكسو الجسم كله . ولا يأخذ شكل البثور التي نراهـا فى طفـح الحصبـة . وهو خشن الملمس واذا امررنا عليه الاصبع ترك اثرا ابيض اللون لا يزول سريعا . اما الوجه فالبرغم من احتقانه فالمنطقة حول الفم والانف تكون باهتة اللون

ولا تدوم حرارة المريض اكثر من ثلاثة او اربعة ايام . ويزول الطفح عادة بعد اسبوع مخلفا قشورا قد يبدأ ظهورها فى اليوم الثالث للمرض . وهي على الوجه ادق منها على اليدين حيث قد تنفصل القشور فى قطع كبيرة

ومن أهم مضاعفات المرض التهاب الاذن الذي كثيرا ما يكون سببا فى الصمم عند الاطفال . وقد يمتد منها الالتهاب الى ما خلفها مـن عظام الجمجمة . بل الى اغشية الدماغ نفسه فيسبب الالتهاب السحائي الذي يهدد حيـاة المريض

وقد يتخلف عن الحمى القرمزية حمى روماتزمية تصيب القلب اصابات بالغة وقد تتقيح غدد الرقبة حتى الاسبوع الخامس او السادس من بدء المرض

وفى جميع الحالات الشديدة يكون فى البول زلال وفى كثير منها يكون السبب مجرد ارتفاع الحرارة ولكن فى بعضها يكون السبب التهاب الكليتين . وقد لا يحدث هذا الا فى دور النقاهة وخاصة فى الاسبوع الثالث من المرض حينما تقل العناية بتغذية الطفل وتترك له مبكرا حرية الحركة والتنقل

## الجدري
Smallpox

**ما يجب عمله :**

**١ ــ تقرأ جيدا الارشادات العامة على صفحتي ٣٠١ و ٣٠٢ . ويتحتم عزل المريض المصاب فى مستشفى خاص تحت رعاية الاطباء ولا يسمح له بمغادرة المستشفى قبل زوال كل قشور المرض**

**٢ ــ يجب ان تكون حجرة المريض خافتة الضوء . ويفضل منه اللون الاحمر**

**٣ ــ يجب ان يتبرز المريض يوميا وذلك بعمل حقنة شرجية دافئة ( انظر صفحة ٥٨ )**

**٤ ــ اذا ارتفعت الحرارة عن ٣٩,٥° م تخفض بعمل كمادات مائية فاترة او كمادات كحولية او بعمل حقن شرجية فاترة**

**٥ ــ يتكون الغذاء من السوائل كاللبن (الحليب) مثلا ، والعصائر وعصير الفاكهة**

**٦ ــ يصرح المريض بتناول كل ما يستطيعه من الماء**

**٧ ــ ان اشتد الم الظهر والساقين فتخفف حدته بعمل كمادات ساخنة**

**٨ ــ تدهن قشور الطفح بكالامين فنيكي . ان ذلك يقلل من تهيج الجلد ويقلل من الآثار الدائمة التي يخلفها فيه المرض**

**٩ ــ يجب استدعاء الطبيب فى كل حالة ليقوم بعلاجها وعلاج مضاعفاتها واعطاء عقاقير السلفا والبنسلين وغيرها**

لقد كان هذا المرض فيما مضى يفتك بالاكثرية العظمى من الاطفال

فى صورة اوبئة كاسحة ويشوه وجوه من يكتب لهم النجاة منه . اما اليوم فقد قلت الاصابة به بفضل انتشار التطعيم ضد الجدري . ويجري ذلك فى الشهور الاولى للرضيع بعد ولادته ثم بعد ذلك كل خمس أو ست سنوات

ويتسبب المرض من فيروس يتطاير مع قشور المرض عند جفافها. ويقال ان عدواه قد تأتي ايضا عن طريق التنفس . واذا اصيبت به ام حامل فقد يولد رضيعها وجلده ملطخ بالطفح

**الاعراض :** تبدأ من ١٢ الى ١٤ يوما بعد التعرض للعدوى وهي خفيفة فى ايامها الثلاثة او الاربعة الاولى ثم تأخذ بعد ذلك فى الاشتداد . فيصيب المريض صداع شديد وآلام مبرحة فى الظهر والاطراف وقيء وارتفاع حاد فى الحرارة وفقدان للشهية وقد يصاب بتشنجات . حتى اذا كان اليوم الرابع للمرض وقرب ميعاد ظهور الطفح بدات الحالة فى التحسن . فاذا ظهر الطفح وانتشر على الجسم عادت الحرارة الى الارتفاع وساءت حالة المريض مرة اخرى

ويبدأ طفح الجدري على الجبهة والرقبة والمعصم فى صورة بقع حمراء قليلة الارتفاع سرعان ما تتحول الى فقاعات منخفضة الوسط . فاذا جاء اليوم الثامن من بدء الطفح تعكر ما بداخلها من سائل وتحول الى صديد وبعد ايام قليلة تجف وتكون قشرة . ولا يمضي اسبوع أو اسبوعان حتى تسقط هذه القشرة تاركة فى الجلد آثارا دائمة

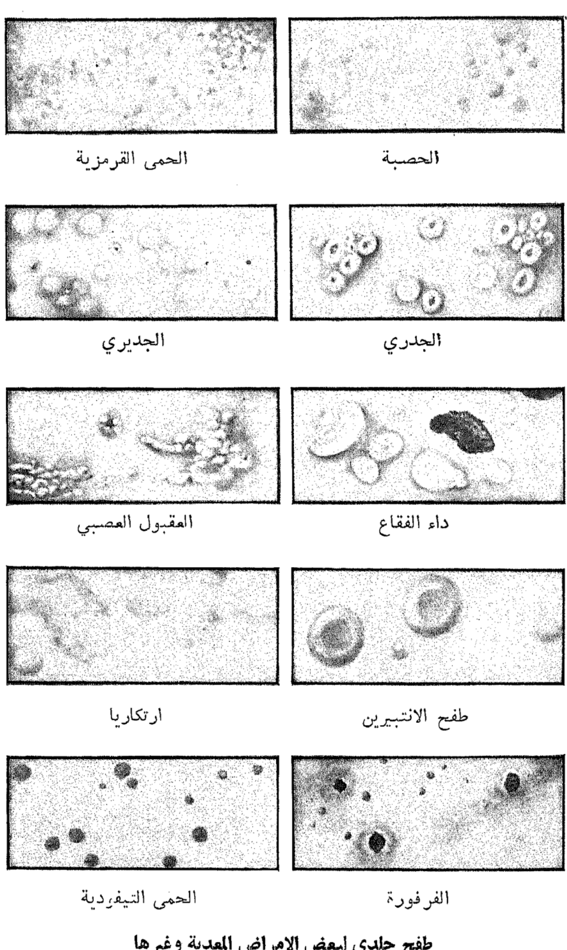
وكثيرا ما يصعب التفرقة بين الاصابة بالجدري والاصابة بالجديري ولكن ذلك يكون بملاحظة الفوارق الاتية :

١ ــ اعراض الجدري اشد بكثير من اعراض الجديري

٢ ــ يظهر طفح الجديري على فترات متعاقبة . لذلك نجد على جسم المريض وفى وقت واحد بقعا حمراء بجانبها فقاعات وبجانب ذلك قشور . اما فى الجدري فيظهر الطفح جميعه دفعة واحدة ولذلك لا يكون على جسم المريض فى وقت واحد سوى طور واحد من اطواره

٣ ــ الطفح سطحي فى الجديري اما فى الجدري فيبدو وكأنه ممتد الى ما تحت الجلد

٤ ــ يصعب تفريغ الفقاعات فى الجدري بينما يسهل ذلك فى




**طفح جلدي لبعض الامراض المعدية وغيرها**

الجديري

٥ ـ يكثر طفح الجديري على الاماكن المغطاة من الجسم كالصدر والظهر . اما فى الجدري فيكثر فى الاماكن غير المغطاة كالوجه واليدين والقدمين الخ

٦ ـ حالة المريض العامة تكون فى اصابات الجديري حسنة برغم انتشار الطفح . اما فى الجدري فتكون حالته سيئة وغير متناسبة مع قلة الطفح

وتكون الحالة خطيرة اذا انتشر الطفح على الجسم بغزارة او صحبه نزيف . اما فى الحالات الخفيفة فيكون الطفح فيها قليلا والشفاء منها مؤكـدا

وقد يظهر على بعض الاصحاء الذين يطعمون ضد الجدري طفح شبيه بطفح المرض ولكن ذلك يكون قليل الانتشار ويتركز غالبيته فى منطقة التطعيم . ولا تحمل مثل هذه الحالات خطورة مـا

## الحمى التيفوديـة
Typhoid Fever

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اتبع فى دقة الارشادات العامة الواردة فى صفحتي ٣٠١و٣٠٢ فان العناية بالتمريض لها اهميتها القصوى فى شفاء المصاب بهذه الحمى**

**٢ ـ يجب الا يبرح المريض فراشه حتى نهاية دور النقاهة . والا يصرح له بالذهاب الى المرحاض بل عليه ان يقضي حاجته فى قصرية الفراش.ويجب استدعاء الطبيب لعيادته ، فقد يصف له الكلوروميستين او غيره من العقاقير**

**٣ ـ يجب ان يشجع المصاب على تناول كل ما يستطيعه من المـاء ، وان يعتنى بتغذيته العناية الكافية حتى يحتفظ بقوته اثناء ايام المرض ، فيصرح له بتناول اللبن (الحليب) واللبن الزبادي (الرائب) وشوربة الخضار وبطاطس البيريه والشوربة ، والبيض نصف المسلوق ، وعصير الفاكهة وغير ذلك من الاطعمة المغذية سهلة الهضم**

**٤ ـ ينظف الفم والاسنان يوميـا بمطهر قوي**

**٥ ـ فى حالات الامساك ، تعمل حقن شرجية بماء دافىء او فاتر كـل يوم**

**٦ ــ اذا ارتفعت الحرارة عن ٣٩,٥° م ، تعمل مكمدات بالماء الفاتر أو بالكحول او تعمل حقنة شرجية بماء فاتر**

**٧ ــ تعمل كمادات ساخنة على البطن لمدة عشر دقائق ثلاث مرات يوميا ( انظر صفحة ٥٩ ــ ٦٤ )**

**٨ ــ تفاديا من اصابة المريض بتقرحات يجب ان يدلك الظهر بالكحول ثم ترش عليه بودرة التلك ثلاث مرات يوميا على الاقل ، ويجب تغيير وضع نومه في الفراش من حين الى اخر دون ما ارهاق او جهد قد يضر بـه**

**٩ ــ ان حدث نزيف من الامعاء فيجب ان يمنع المريض من الشراب او الطعام منعا باتا لمدة ١٢ ساعة ، وتحرم عليه الحركة على الاطلاق . ويجب ان يوضع على بطنه كيس من الثلج**

**١٠ ــ اذا اشتبه في انثقاب الامعاء ، فيستدعى الجراح فورا فان بين يديه انقاذه من الموت المحقق**

**١١ ــ عند شفاء المريض وقبل السماح له بالاختلاط بالغير ، يجب فحص بوله وبرازه مرارا للتحقق من خلوهما من ميكروب التيفويد .فان حاملي الميكروب هم خطر داهم على الصحة العامة لانهم عامل من أهم عوامل نشر المرض بين النـاس**

حمى التيفودية مرض معدٍ يتسبب عن باسلس التيفويد . وهو كثير الانتشار في الشرق الاوسط فقلما يخلو منزل دون ان يصاب احد افراده به . وتنتقل عدواه عن طريق الطعام او الشراب الذي يتلوث من بول او براز المريض بطريقة اللمس المباشر او غير المباشر

**الاعراض** : يبدأ ظهورها بعد التعرض للعدوى باسبوع الى اربعة اسابيع . وفي اكثر الحالات يكون ذلك تدريجيا . فيشعر المريض بضعف عام وصداع وقد ينزف من انفه وتأخذ الحرارة في الصعود تدريجيا يوما اثر يوم حتى تصل فينهاية الاسبوع الاول الى ٤٠° م ويكون ارتفاعها في المساء اكثر منه في الصباح . وتضعف الشهية للاكل. ويغطى اللسان بطبقة متسخة والشفتان والاسنان بافرازات بنية اللون

وكثيرا ما يصاب المريض باسهال ولكنه قد يشكو الامساك وتشتد عفونة برازه وينتفخ بطنه ويؤلمه الضغط عليه . فاذا بدأ الاسبوع الثاني ظهر على الجلد طفح الحمى وهو بقع صغيرة وردية اللون ترى

عادة على البطن أو الصدر او الظهر . حتى اذا حل الاسبوع الثالث بدأت الحمى فى الزوال تدريجيا

وتختلف الاعراض اختلافا كبيرا فى مريض عنها فى الاخر . فقد تبدأ حادة مصحوبة بتشنجات وصداع شديد وتهيج . وقد تبدأ باعراض شبيهة باعراض التسمم الدموي او باعراض التهاب الزائدة الدودية . وقد يصحب الحالة سعال فتشبه فى ذلك النزلات الشعبية او الالتهابات الرئوية

ومن بين الاعراض التي تشير الى خطورة الاصابة : الحرارة المستمرة والتهيج وشدة انتفاخ البطن ونزيف الامعاء ويصحب الاخير عادة هبوط مفاجىء فى الحرارة وسرعة فى النبض مع ضعف واختلاط البراز بدم داكن اللون . اما انثقاب الامعاء فاعراضه ألم حاد بالبطن وخاصة فى الجانب الايمن منه ، وهبوط مفاجىء فى الحرارة ، وسرعة فى النبض مع ضعفه ، وهو اخطر مضاعفات المرض

وعلى النقيض من هذه الاصابات الشديدة فان بعض الحالات تكون اصابتها غاية فى البساطة الى حد لا يرى المريض فيها ضرورة ملازمة الفراش او استشارة الطبيب ، ولا تدوم فيها الحرارة لاكثر من اسبوع واحد . ان مثل هذه الحالات تخفي وراءها خطورة بالغة فان فيها تكثر مضاعفات المرض نتيجة اهمال المريض نفسه وقلة رعايته لها

ان من اهم اسباب انتشار هذه الحمى هو الطعام الملوث بالميكروب والذي لا ينال القسط الكافي من النظافة او الغليان . ومن اسبابه الهامة ايضا حاملو الميكروب وخاصة من كان يعمل منهم فى تجهيز الاطعمة كالطباخين مثلا . لقد كان هؤلاء سببا فى كثير من اوبئة المرض

والسبيل الى التقليل من الاصابات بهذا المرض هو فى العناية بحفظ الطعام والشراب من التلوث وبنشر استعمال الطعم الواقي من المرض والذي كان سببا هاما من اسباب قلة الاصابات بين الجنود فى الحرب العظمى الاخيرة

وتشبه الاصابة بحمى التيفودية اصابات حمى الباراتيفويد وتكون عادة الاصابة بها اقل حدة من الاصابة بحمى التيفودية ولكن يجب ان ينال مريضها ما يناله الاخر من العناية وضرورة

العزل والعمل على منع انتشار العدوى

ومن أهم العقاقير الفعالة فى عـلاج هـذه الحميـات هو دواء الكلوروميسيتين

## السعال الديكي
## Whooping Cough

**ما يجب عمله :**

١ ـ اذا سعل طفل واشتبه فى اصابته بالسعال الديكي فيجب على الفور استدعاء الطبيب للتأكد من حقيقة الاصابة وليصف ما يراه من العـلاج

٢ ـ يعزل الطفل المصاب عن غيره من الاطفال الذين لم يصابوا بالمرض من قبل ويجب ان ينقطع عن الذهاب الى المدرسة حتى يختفي السعال او تنقضي ثلاثة اسابيع على الاقل على تاريخ ظهور اول شهقة للمرض

٣ ـ يجب الا يعطى الطفل دواء دون استشارة الطبيب ولا يمنع ذلك من اعطائه مزيجا بسيطا للسعال مكونا من ملعقة كبيرة من عصير الليمون المغلي مضافا اليها اربعة ملاعق كبيرة من العسل ، على ان يتناول منها المصاب مقادير صغيرة كل نصف ساعة

٤ ـ يصرح له بقضاء النهار خارج المنزل ان كان الجو صحوا او الطقس مناسبا ، على الا يرهق نفسه باللعب

٥ ـ يعتنى بتهوية وتشميس فراش المريض

٦ ـ اذا اصيب المريض بقيء اعطى السوائل على فترات قصيرة وبكميـات قليلـة

٧ ـ قد يقلل من حدة المرض استنشاق البخار ويكون ذلك كل ساعتين او اربع ساعات تبعا لشدة المرض ( انظر صفحتي ٨٠ و ٨١ )

٨ ـ يجب اتخاذ كل حيطة لعدم تعرضه للبرد وقد يرى البعض فائدة من عمل كمادات للصدر والحلق مرتين يوميا يدهن بعدها الصدر بزيت الكافور

٩ ـ يحسن وضع حزام عريض حول البطن ليقلل من شـدة السعال ويحد من مضاعفاته ومن اخطرها انتفاخ البطن

١٠ ـ ان اعطاء المصل المضاد للمرض لمن تعرض للعدوى قـد يقيه من الاصابة بهـا

السعال الديكي مرض معد يصيب الانف والحلق والشعب الهوائية. وهو اكثر ما تكون عدواه في ايامه الاولى قبل التحقق من صحة التشخيص. وهو يصيب غالبا الصغار ممن تتراوح اعمارهم بين ستة اشهر وخمس سنوات ولكنه قد يصيب كل سن. ويندر ان يصاب به الشخص مرتين في حياته . وتكثر مضاعفاته عند الاطفال ضعاف البنية وتساعد على ذلك برودة الطقس وكثرة الزحام . ومن اخطر هذه المضاعفات الالتهاب الرئوي ويعتبر السبب الرئيسي للوفيات من هذا المرض

ولما كانت الاصابة بهذا المرض تهدد الحياة لذلك كان من التعقل ان يعطى الطعم الواقي منه لكل طفل بلغ الشهرين من عمره ويعاد اعطائه يوم يطعم ضد الدفتريا حتى يبلغ سن الرابعة .

**الاعراض :** تبدأ بعد التعرض للعدوى باسبوع او باسبوعين وتشبه اعراض نزلات البرد العادية كالعطس وتهيج العينين وبعد ايام قلائل يتملك الطفل سعال تشتد قسوته عند المساء . ان اصابة طفل مريض بهذا النوع من السعال مدة تزيد على اسبوع وتزايد شدته يوما بعد يوم توقظ الشبهة في هذا المرض . فاذا فحص الدم في هذه الفترة من فترات المرض وجد ارتفاع ملحوظ في عدد كرات الدم البيضاء وخاصة منها الخلايا اللمفاوية

اما الشهقة المميزة للمرض فتظهر بعد مضي اسبوع الى اسبوعين على بدء الاعراض ولا يتعدى عددها مرة او مرتين في اليوم الواحد في بدء المرض ، ثم يتكاثر عددها بعد ذلك حتى تصحب كل سعلة . وتتكون الشهقة من نوبة سعال عنيف متكرر يعقبها شهيق طويل مسموع . وفي اثنائها يحتقن وجه الطفل ويزرق لونه وتتورم عروق راسه ورقبته وقد يتقيأ ويبدو الطفل وكأنه يختنق ولا ينجيه من ذلك غير بصقه قليلا من المخاط

ويستمر حدوث هذه النوبات من ثلاثة اسابيع الى ستة وقد لا يزول السعال الا بعد مضي اشهر عديدة ولكن عدوى المرض لا تكون في شدتها الا في الاسبوعين الاولين منها

---

# الدرن

TUBERCULOSIS

يتبادر الى الاذهان كلما ذكر الدرن انه مرض خاص بالرئة ، ولكنه في الواقع مرض ينشب اظفاره في كل مكان بالجسم او يكـاد

**ما ينبغي عمله :**

**١ - تذكر ان الراحة والتغذية هما اهم مقـوّمات علاج الدرن في اي مكان كان**

**٢ - لا تبعثر اموالك في شراء الادوية التي ينشر عنها في الاعلانات**

**٣ - تذكر انه في الوقت الذي طبع فيه هذا الكتاب ، لم يكن قد اكتشف بعد دواء يمحق ميكروب السل في الجسـم البشري دون فتك بالجسم نفسه او ايذاء**

**ان الاستربتوميسين - او مركبه المدای هيدرو ستربتوميسين يوقف توالد الميكروب في الجسم بضعة اسابيـع ، وبذلك يفيد في السل المنتشر ، وفي سل السحايا المخية ، وحيث تنشط العدوى في الجسم الى حد كبير ولكنه قليل النفع او معدومه في اي نوع من انواع السل المزمن**

**٤ - لا تترك بيتك واهلك وتذهب الى مكان مفروض فيه ان جوه يفيد مرضى السل ، دون ان تستشير طبيبا له خبرة سابقة بعلاج المرض**

**٥ - كن على الدوام تحت رعاية طبيب بارع تثق به ، فبغير هذه الرعاية ، قلما تشفي ويدوم لك الشفاء . انه قد يرغب في ارسالك الى مصح ، فان فعل فاتبع نصيحته اذا استطعت الى ذلك سبيلا ، فان العلاج بالمصح ليس اجدى شيء عليك فحسب ، ولكنك في المصح كذلك تتعلم اسلوبا في العيش يلائم صحتك خير ملاءمة ، بعد الخروج من المصح ، كمـا تتعلم كيف تحمي من العدوى مخالطيك . وفوق ذلـك فان العلاج الجراحي المهم في بعض انواع الدرن ، لا يمكن ان تناله في غير مصح او مستشفى**

ينشأ السل من ميكروب يدعى ميكروب الدرن ، يغزو الجسم على مطايا من ذرات التراب او الرذاذ الدقيق الذي يتطاير من الفم اثناء العطاس والسعال . ولهذا الميكروب قدرة على الحياة اياما فى البصاق الرطب ، وعلى مقاومة التثليج ، ولكن قدرته اضعف على مقاومة الجفاف . وهو يموت على عجل فى الماء الغالي ، ويموت فى الهواء الطلق واشعة الشمس فى بضع دقائق او بضع ساعات . ولكنه لا يكاد يجد نقطة ارتكاز فى الجسم حتى ينمو بسرعة . وثمة نوع منه يصيب الماشية ويسمى بميكروب الدرن البهيمي . ولكنه قادر كذلك على اصابة الانسان

ان ميكروب السل ينتقل من شخص الى اخر بطرق متعددة . فمثلا يبصق الشخص المهمل فى الارض فى الاماكن العامة او الطريق ، وقد يكون فى بصاقه ميكروب السل ، فاذا اختلط بالتراب ، وذرته الريح فقد يستنشقه السائر فى الطريق ، وقد يلتصق بنعاله فيأخذه معه الى بيته . وقد يلعب الاطفال فى مثل هذه الاماكن الملوثة ، فيلوثون ايديهم ولعبهم ، واخيرا يبتلعون الميكروب . وقد تبقى الميكروبات على ملعقة ، او كأس او صفاره ، او قلم رصاص ، فيكون من نصيب من يضع شيئا من هذه الاشياء على فمه ان يبتلع بعض هذه الميكروبات . واذا اصيبت بقرة ( او جاموسة ) بالسل فان الميكروبات قد تشق طريقها الى لبنها ( حليبها ) ، وقد يحدث نفس الشيء اذا كان حالب اللبن مصدورا . ولكن غلي اللبن او تعقيمه بالبسطرة يقتل هذه الميكروبات فلا تحدث ضررا فى الجسم حتى اذا دخلت فيه

واشد من كل ذلك خطرا فى نشر العدوى **المخالطة** الوثيقة بين شخصين احدهما مريض بالسل . فالام المسلولة التي تقبل طفلها على فمه ، تغرس ، حتما ، ميكروب السل فى ولدها . ومن سوء الحظ ان بعض اعضاء الاسرة ، من الجدة الى الخالة الى العم ، قد يكونون مصابين بالسل دون علم منهم ، وقد لا يدركون مدى الخطر الذي ينشأ من تقبيل الاطفال . ومما لا يجوز نسيانه ابدا ان اي رذاذ خارج من صدر مريض بالسل او فمه ، قد يحتوي على الميكروب سواء اعرف انه مصاب بالمرض او جهل ذلك

ترى ماذا يحدث عندما يقتحم ميكروب السل جسد السليم ؟ انه قد ينفضه فورا فى عطسة او سعال قبل ان يحدث ضررا ما . واذا

ابتلعه فقد يقتله حمض المعدة . واذا وصل الى الدم فقد تقتله خلايا الدم البيضاء . ولكن الميكروب اذا نجح فى اقتحام هذه الموانع ، فقد يجد مأوى له ، عاجلا او آجلا ، وكثيرا ما يكون ذلك فى الرئتين ، وما سيقال فى الصفحات التالية انما ينصب اكثره على سل الرئتين دون غيرهما من الاحشـــاء

ان للجسم طرقا معينة فى صد اولئك الغزاة . ففيه مثلا خلايا دقيقة وظيفتها محاربة ميكروبات السل . تتحرك وتحتشد حيث توجد الميكروبات وسرعان ما تبني حولها جدارا ، وهذا الجدار وما يحتوية يسمى « درنـة » وداخل هذه الدرنة تتوالد الميكروبات ، وتتلف الجزء الصغير من نسيج الرئة الذي انحبس معها داخل الجدار . وفى هذا الحبس قد تهلك هذه الميكروبات قبل ان تحدث فى الرئة اذى ملحوظا ، وقد تظل جحافلها حية داخله فترة طويلة من الزمن . وتترسب ببطء فى الدرنة مادة الجير الصلبة فتحل محل نسيج الرئة التالف ، اذا كانت مقاومة الجسم واجهزة الاصلاح فيه قائمة بعملها ، ولا تلبث الدرنة حتى تصبح سجنا حجريا للميكروبات

ولو ان ميكروب الدرن كان جمادا ، لبلغ هذا الجهاز الواقي حد الكمال . لكن الرئة فى ظلمتها ودفئها ورطوبتها لا تتيح للميكروبات فرصة الحياة فحسب ولكنها كذلك تعينها على التوالد السريع . فتحدث مباراة بين قدرة الخلايا على حبس الميكروبات ، وقدرة الميكروبات على التوالد السريع الذي يعينها على الافلات . وفى معظم الاحوال يكتب للخلايا النصر ، وان كان بعض الميكروبات ، ينسل الى الغدد اللمفاوية . وهي غدد فى حجم الفول ، وظيفتها ان تحول دون انتشار الميكروبات فى الدم . وقد تصاب فى جهادها ببعض الاذى ، ولكنه كثيرا ما يصلح على عجل بنفس الطريقة التي تداوي بها الرئة جرحها الاول

وما دامت للجسم اليد العليا فى هذا الجهاد فكل شيء طيب . ولكن دع الميكروبات تتوالد بسرعة اشد ، او الجسم تتضاءل قواه الدفاعية ، تجد المعركة قد انعكست دفتها . وكثيرا ما يحدث هذا المرض فى الوقت الذي يصل فيه الصبيان والبنات الى العقد الثاني من العمر ، حيث يكون نشاطهم الدراسي على اشده ، وقد لا يحدث لهم ضرر من ذلك ، ولكنه اذا اقترن بالاسراف فى الرياضات العنيفة ، او الاغراق فى اللهو ،

او الاهمال فى اعطاء الجسم نصيبه من الراحة والنوم ، أو الاخلال باصول التغذية الصحيحة ، اذا اقترن هذا النشاط المدرسي بكل هذه المساوىء او بعضها ساءت العقبى . وكثير من البنات يصبن بسوء التغذية فى محاولتهن انحــاف انفسهن او ابقاء اجسامهن على ما هي عليه ، وقد يطرأ عليهن طارىء من المرض كالانفلونزا او الزكام فيزيدهن ضعفا . ثم ان التغيرات الجنسية التي تحدث لهن فى هذه السن ، قد تساعد على رجحان كفة المرض . وعلى اي حال فلا بد من حدوث شيء ما فى هذه السن يمهد الطريق للسل ، اذ ان السن الواقعة بين الخامسة عشرة والخامسة والعشرين هي السن التي يسجل فيها المرض اكثر ضحاياه

ان ميكروب السل وحده يحدث السل ، ولكن الشدائد والاجهاد والانهماك فى الملذات والمخاوف واشباه ذلك من الاعباء ، كلها حلفــاء للميكروب ، تعينه على شق طريقه الى الجسم ، ثم على توطيد مكانه فيه . ثم ان للبيئة خطرها فى هذه المعركة . فمسكن الطفل ، واسلوبه فى الحيــاة ، ومخالطوه ، تقرر اكثر من اي شيء اخر هل سيقع فريسة للسل او ينجو منه . وفى قدرة اكثرنا ان يقهروا الميكروبات القلائل التي تغزو أجسامنا ، من اختلاطنا العرضي بالاخرين . ولكن الطفل الذي يخالط مريضا بالسل الفعال كل يوم يصبح فى خطر دائم ، ما لم يكن كل عضو من اعضاء الاسرة مدركا كنه هذا الخطر ، عاملا كل ما فى طاقته لدرء انتشار الميكروب

**نــذر الخطر :**

أيا كان العضو الذي يصاب بميكروبات السل من اعضاء الجسم ، فان ثمة بضعة نذر بينة للخطر ، اذا انتصرت الميكروبات . منهــا شعور المصاب بالتعب بلا مبرر معقول ، ونقص وزنه واذا كانت الرئة هي المصابة فمن المالوف ان يصاب المريض بسعال لا يريم . وقد يحدث عسر هضم فى كل الاحوال . وعلى ان هذه الاعراض هي اكثر اعراض المرض تبكيرا فى الظهور ، فليست هي كل الاعراض ، ففي بعض الاحوال يكون اول نذير بالخطر نفث الدم بعنف وقد يلطف حتى يظهر على شكل خيوط حمراء فى البصاق . والالم الناخس فى الصدر لاسيما عند التنفس العميق قد يكون مرده الى التهاب درني فى غشاء الرئة ، ولو ان هناك من آلام الصدر فى هذا المرض ما ينشأ عن غير هذا السبب .

والتهاب غشاء الرئة من عقابيل السل فى البالغين ، فاذا شكوت مما قد تحسبه التهابا فى غشاء الرئة ، فاستشر طبيبا ، ودعه يبحث عن سر ما تشكو من اوجـاع

ولكن كيف يقرر الطبيب ما اذا كان المريض مصابا بالسل ؟ ان اول ما يعمله ان ينصت للقصة التي يرويها المريض عن مرضه ، دون ان يهمل تسجيل اي عرض مهما ضؤل . وان يعرف منه باي الامراض اصيب من قبل ، ولاسيما وهو طفل . ومما يقولـه المريض للطبيب يستطيع هذا ان يحكم فيما اذا كان ثمة اشتباه فىاصابة المريض بالسل. ثم بعد ذلك يُعـرّى المريض من ثيابه الى الخصر ويفحص فحصـا دقيقا . وقد يختبره الطبيب بالتيوبركلين وقد يفحصه باشعة اكس ، وقد يأمر بتحليل البصاق . وفى قدرة الطبيب الخبير ان يشخص المرض بفحص البـدن ، ولكن كثيرا من حـالات السل فى بواكيرها لا يمكـن اكتشافها بغير الاشعة . وحتى الطبيب الاخصائي يعتمد على الاشعة اكثر من اعتماده على فحص المريض

وقد يبرأ المسلول اذا عرف مرضه قبل ان يستفحل ، وتعاون عليه المريض مع الطبيب . ويحتاج هذا البرء الى وقت وصبر . وكلما بكر بالعلاج ازدادت فرص النجاح . وتاجيل العلاج مهلكة ، وخير مكان لنيل الشفاء هو المصـح

لقد وصفت لعلاج السل فى الماضي طرق عديدة ، والراحة من بينها هي انجع علاج . وانما نعني بالراحة هنا مدلولها الطبي ، لا مجرد تغيير المناظر او تلطيف العمل ، بل النوم المطلق فى السرير . ان هده الراحة تتيح للرئة احسن فرص الشفاء . كما انها عنصر هام فى علاج السل فى اي مكان بالجسم . ويلي الراحـة فى الاهمية تقوية الجسم بالطعام والخضروات كما ان المريض يجب ان يمد بالفيتامينات بسخاء

**الهـواء الطلق والشمس :**

ان اشعة الشمس من انفع علاجات سل الغدد ، ولو ان الاغراق فى هذا العلاج فى سل الرئة ــ حتى يتلوح الجلد ــ قد يضر اكثر مما يفيد . وليس من الضروري للحصول على الهواء الطلق ان يرقد المريض فى وهج الشمس ، او لذع الصقيع . فان الهواء الصافي البارد قليلا ، المتحرك حركة النسيم ، هو هواء طلق من حيث الصحة اينما كان .

والجو البارد لا يؤذي بداهة ما دام المرء ملتحفا بغطاء مدفىء . بيد ان الجسم الذي يبرد لا يحس الراحة ، والراحة شيء يتطلبه الجسم في جهاده للميكروبات

وقد اكتشفت حديثا عدة طرق لاعطاء الرئة نصيبا من الراحة فوق ذلك الذي تستمده من الرقاد فى السرير . فان الرئة دائبة الحركة حتى اثناء النوم العميق ، ولو ان حركتها فى النوم اقل منها فى اليقظة . وقد يمكن زيادة راحة الرئة المريضة بجراحة بسيطة على العصب الحجابي فى العنق ، فيؤدي ذلك الى ارتفاع الحجاب الحاجز ، وهو الحاجز العضلي الكبير الذي يفصل بين الصدر والبطن ، ويلطف محنة الرئة المصابة ، لانها لا تجد فراغا تتحرك فيه . وثمة وسيلة اخرى تؤدي الى هذا الغرض هي تبطيط الرئة العليلة ، بحقن الهواء فى غشائها . ويسمى ذلك بالاسترواح الصدري ، وقد انقذ حياة كثير من المصابين ، وهذا الاسترواح لا خطر منه ولا يرجع كثيرا اذا قام به طبيب خبير وكثيرا ما ينجح الاسترواح فى تبطيط الرئة تماما بحيث تستريح من عملها كله او تكاد واذا كانت الرئة الاخرى سليمة الى حد معقول استطاعت ان تقوم بكل حاجات الجسم . وقد تستدعي الضرورة ، ان تظل الرئة العليلةمبططة عدة سنوات وهناك غير ذلك جراحات قد اثبتت قيمتها فى بعض حالات السل . ومن المفهوم بداهة ان مثل هذه الجراحات لا يقوم بها ولا يقرر متى تدعو الحاجة اليها الا اطباء تخصصوا فى ممارسة هذا النوع من العلاج

واعل ما يدهش له ذلك التحسن السريع الذي يصيب بعض مرضى السل بعد قضاء بضعة اسابيع فى السرير ، ان الحمى فى هذه الاحوال تنفثىء ، وينتهي السعال،ويمتلىء ما كان قد انخسف من ظاهر الجسد . وكثيرا ما ينخدع المريض بهذا التحسن ، فيحسب نفسه قادرا على النهوض واستئناف عمله . ولكن الطبيب الخبير يكون اكثر فطنة فيقوم باختبارات جديدة تشمل الفحص المتكرر بالاشعة ، وكثيرا ما يجد ان المعركة الناشبة فى الصدر ، لم تضع اوزارها بعد ، وان العدو ساكن حقا ولكن سكون الرابض فى انتظار ما يكون لينشب اظفاره من جديد

وذلك موطن الخطر ، فان وقف الهجوم لشعور المريض بانه عوفي ، معناه تحرر الميكروبات واعلانها الحرب من جديد . والظفر مرهون

بابقــاء الميكروبات داخل سجنها ، فعلى المريض اذاً ان يعكف علــى العــلاج باخلاص بعد شعوره بالعافية بوقت طويل . وعلى الطبيب الا يسمح للمريض باستئناف نشاطه المعتــاد الا بعد ان تتحجر وتخشن الدرنــات

ولقد يحدث احيانا ان لا يكون علاج المصح فى حيز الامكان ، فيتحتم فى هذه الحالة ان يتم العلاج بالراحة فى البيت . وكثيرا ما يمكن علاج السل فى البيت بتوجيه الطبيب الماهر ، ولكن ذلك يستلزم ان يكون كل فرد من اهل البيت بما فيهم المريض نفسه ، مطيعا اقصى الطاعــة لاوامر الطبيب مهما شق عليه ان يفعل . وخير غرفة للمريض ما كانت مضيئة مشمسة ، ذات نوافذ على جدارين متقابلين ، خاصة بالمريض لا يعيش بها ولا ينام فيها سواه

**غــذاء المسلول :**

ان غذاء المريض من الاهمية بحيث ينبغي ان يطلب من الطبيب رأيه فيه . والقاعدة العامة الا يسمح للمريض بالافراط فى الطعــام ، ولكن ينبغي ان يقتات بما يكفي لزيادة وزنه بالتدريج . والطعــام الطيب ينبغي أن يحتوي على ما يأتي : ــ

١ ــ حوالي لتر من اللبن ( الحليب ) كل يوم

٢ ــ بيض فى وجبة او وجبتين كل يوم

٣ ــ مقدار وافر من الخضروات ( بعضهــا طري ) تشمل واحدة من الخضروات التي تنمو فوق سطح الارض كالكرنب ، واخرى مما ينمو تحته كالبطاطس . ولكن اذا عسر هضم شيء منها فيجب ان يلغى

٤ ــ السلطات ذات الورق الاخضر

٥ ــ ملعقة كبيرة من زيت السمك

٦ ــ حلوى سهلة الهضم

٧ ــ ما يكفي من الطعام لامداد الجسم بجملة من السعرات الحرارية مقدارها ٢٥٠٠ ــ ٣٠٠٠ سعر

ويجب ان يكون للمريض طاقم خــاص من الصحون وادوات المــائدة كالكوب والشوكة والملعقة والسكين ويجب ان تغسل بعــد الطعام بالمــاء الساخن والصابون ثم تغلى خمس دقائق فى المــاء ويفصل

بينها وبين سائر ادوات الطعام فى البيت ، ما لم تكن قد طهرت بالطريقة السالفة .

وكثيرا ما يغزر العرق بالليل ويشق على المريض وقد يمكن ايقافه الى حد بتدليك المريض بالخل والملح كل مساء.

والتخلص من البصاق مهم ، ويجب ان يجمع كل ما ينفضه المريض من انفه وفمه فى اكواب من الورق تحرق فى فرن بعد الاستعمال ، والفوط والمناديل المصنوعة من الورق تفيد كغطاء للفم والانف اثناء السعال .

ويسمح للاقارب والاصدقاء بعيادة المريض على ان تكون الزيارة مبهجة المريض والا تطول . ان تعدد الزيارات او تعدد العواد فى الوقت الواحد مرهق ومثير للمريض . ويستطيع المصاب خلال الزيارة ان يشترك مع عواده فى حديث هادىء ، على الا يبحث معهم فى علته ، او يصغي لما يروونه عن نكبات الاخرين . **وينبغي ان يحال دون دخول من لم يبلغوا السادسة عشرة الى غرفة المريض** .

**فحص سائر افراد الاسرة :**

يجب ان يفحص كل اهل البيت ، والا يكون الفحص مرة واحدة ، ولكن يتعدد كما يرى الطبيب . وينبغي ان يفحص كل طفل بالتيوبركلين ، وهذا الاختبار لا ضرر فيه . ويعرف به هل كان ميكروب السل قد دخل الجسم يوما ما ، ولكنه لا يدل على شيء اكثر من ذلك . فان كانت نتيجته ايجابية وجب فحص الطفل بالاشعة ، ومن هذا الفحص يتبين الطبيب اذا كان قد حدث تلف ما بالرئة ، كما انه يفحص الطفل فحصا دقيقا ليرى مدى مقاومته للميكروبات

وكثيرا ما يوجد فى البيت افراد من الكبار مصابون بالسل المزمن دون ان يدركوه ، فقد يتصورون انهم مصابون بالتهاب الشعب او الربو او القلاب . ومثل هؤلاء الاشخاص خطر اكيد على مخالطيهم لانهم لا يعنون عادة بحماية الاخرين من المرض . ولذلك يجب ان توجه عناية خاصة لفحصهم ووضعهم تحت اشراف طبي دقيق .

ولقد كان يظن منذ زمن ان ثمة اجواء معينة تفيد المسلول . والجو معين ولكن الجو وحده ليس فيه الشفاء . فمن استطاع ان يذهب الى مكان يجود فيه الجو ، وتتيسر فيه كل مستلزمات العلاج ، ولا يدنفه

فيه الحنين الى الوطن ، فليذهب . ولكن اذا ادى ذلك الى ان يضحي بالرعاية والمتعة المنزلية الطيبة ، والاصدقاء من اجل الجو ، فتلك صفقة خاسرة

وهناك من يزعم ان الرياضة مفيدة للمسلول وذلك ضلال . فان المريض اذا كان تحت اشراف طبيب بارع ، فقد تنصرم شهور بعد زوال الاعراض كافة حتى يسمح له بالرياضة . ودليله فى ذلك ليس شعور المريض او منظره ، ولكن ما يجده فى رئتيه . واول رياضة يأذن له بها هي الجلوس فى مقعد ، ثم الذهاب الى غرفة المائدة ، ثم يلي ذلك الترخيص له بالمشي القليل . ثم يعقب ذلك قليلا قليلا الوان العمل او اللعب الخفيف . وكل ما من شأنه ان يشعره بالتعب محرَّم عليه

وفى العلاج المنزلي للسل توجد بعض القواعد العامة . منها الا يبلع المريض بصاقه البتة ، فقد تؤدي هذه العادة الى سل الامعاء . والا تكنس حجرة المريض او تنفض من التراب الا بخرق مبللة . واذا استعمل المريض فرشة اسنان فيجب ان تبقى نظيفة على الدوام ، ولعل الافضل لرعاية الاسنان واللثة ان تنظف بخيوط الحرير ، وتغسل يوميا بالصابون وقطعة من القماش الناعم ويمكن اتلافها فيما بعد . وايـاً ما كان الشخص الذي يكفل المريض فينبغي ان يتعود غسل يديه غسلا جيدا بين الحين والحين . ان الماء الساخن والصابون يكتسحان الميكروب . وعلى الكافل الا يجلس الى طعام حتى يغسل يديه ، وان يلتزم نفس الاحتياط اذا تداول طعاما يُحتمل ان يأكله الاخرون ، او امسك بشيء يمكن ان يقع فى ايديهم

واذا اتبعت هذه القواعد جميعا لا سيما ما يتعلق منها بالبصاق ، فما من داع يدعو من يكفلون المريض الى الخوف من العدوى . وعلى مثل هؤلاء الكافلين ان يعيشوا عيشة صحية ، ويرتاضوا بالمشي فى الخلاء يوميا ، ويلتمسوا من خدمة الغير بلا خوف ، متعة للروح

ومن المحتمل ان ينتكس المريض ، او يعاوده المرض ، اثناء نقاهته ، فعليه ان يفتح عينيه لكل نذر المرض التي مارسها او تعلمها ، والا يتهم امراضا اخرى كالملاريا او الانفلونزا او الزكام باعراض يمكن ان يورثها الانتكاس . كما ان عليه الا يهمل اي خيوط حمراء فى بصاقه، ويعزوها الى التهاب اللثة او الحلق . ويجب ان يبلغ طبيبه عن كل عرض

مريب ، ويلجأ اليه ليعيد فحصه الدقيق من جديد

ان السل كثيرا ما يعاود نشاطه ، ويجب ان يبذل كل جهد حتى يحـال بينه وبين ذلك . واولئك الذين يعالجون علاجا كاملا كثيرا ما يشعرون انهم ما بلغوا من العافية والصحة هذا المبلغ من قبل ، ولكن ليس معنى ذلك ان الخطر قد زال . ان المدى الحقيقي لمـا يحسبونه من صحة وعافية يتوقف على حال الرئتين ، وما ابعدهم عن رؤية ما يجري هنـاك

واولئك الذين برئوا من المرض برءاً ظاهريا يتطلبون راحة اكثر ورعاية اتم مما يتطلبه الشخص الذي لم يصب بالمرض قط . انهـم يحملون عبئا ليس من الحكمة ان يتناسوه وكثيرا ما يغيب عن بـال الاصدقاء ان الناقهين لم يبلغوا ذروة الصحة ، وان بدت عليهم مخايل العافية والنشاط ، فعلى الاسرة جميعا ان تدرأ عنهم مخاطر الارهاق فى العمل ، والاغراق فى الهموم ، والاسراف فى زيارة العـواد ، وتعمل على ان تهيء لهم قسطا موفورا من الراحة

## السل غير الرئوي
Nonpulmonary Tuberculosis

لقد ذكر من قبل ان السل قادر على اصابة كل عضو فى الجسم على التقريب ، بيد ان هناك اجزاء يندر وجوده فيها . فبالاضافـة الى سل الرئتين الذي فصـّل باسهاب توجد انماط اخرى للمرض ، ومنـاطق معينة فى الجسم يغزوها الميكروب ، وتستحق شيئا من البيـان وفى كل هذه الاحوال تطبق نفس القواعد الاساسية للعلاج التي ذكرت فى سل الرئتين والتي تقوم على تدعيم الصحة وتوطيد المقاومة بالطعام الجيد والراحة الموفورة والهواء الطلق وما الى ذلك . وقد تفيد فى بعض الاحوال انماط خاصة من العلاج ، سيشـار اليها حيث تكون الفائدة المرجوة حقا لا ريب فيه

**سل المثـانة :**

ان سل المثانة نتيجة لسل الكلى ، واهم ظواهره الالتهاب المقيم فى المثانة ، مصحوبا بتسلسل البول المؤلم واذا امكن استئصال الكلوة المسلولة ، فان سل المثانة يزول عادة مع الزمن . ولكن اذا بقيت الكلوة المسلولة فما من شيء يمكن عمله لشفـاء سل المثانة

**سل العظام والمفاصل :**

ان هذا النوع من اكثر انواع السل شيوعا ولكنه يتضاءل بالتدريج. فان كثيرا من هذه الاصابات كان يحدث فى الماضي القريب نتيجة للعدوى بالسل البهيمي ، وان لم يكن الامر كذلك على الدوام ، ومن المحتمل ان يكون مرد هذا النقص الى اختبار الحيوانات الحلوب بالتيوبركلين والى تعقيم اللبن ( الحليب )

ويحدث سل العظام والمفاصل عادة فى الاطفال والشبان . والقاعدة فى سل العظام ان تصاب اطرافها المجاورة للمفاصل ، وفى سل المفاصل ان يسبق على الدوام بسل العظام ثم ينتشر فيها الى المفـاصل

واذا انتهى سل العظام والمفاصل بالموت ، فعلة ذلك ، هي الهزال الشديد او اقتحام الميكروبات للدم ، وانتشارها فى الجسم كله فى صورة سل حـاد

وسل العظام فوق ما يتطلبه من الوان العلاج العامة ، يتطلب كذلك حمامات شمسية طويلة الامد ، وكثيرا ما يستلزم العلاج الجراحي. ويهدف العلاج الصحيح الى وقاية المريض من العاهات ، وعودة العضو المصاب الى عمله الطبيعي ، وكثيرا ما يوفق فى هذا السبيل

**السـل المنتشر :**

اذا استطاعت ميكروبات السل ان تتسلل من بؤرة درنية او اكثر فى اي مكان من الجسم ، عظمت فرصتها فى اقتحام مجرى الـدم ، وانتشرت فيه الى سائر الاعضاء . وحيثما ذهبت هذه الميكروبات فمن المحتمل ان تسكن وتبدأ فى عمل درنات جديدة . وعندما تحدث درنات جديدة فى شتى الاعضاء والاحشاء ، يسمى المرض بالسل المنتشر . وفى العادة ان يستغرق هذا المرض من اسبوعين الى ستة اسابيع ، يصاب فيها المريض بحمى مرتفعة نوعا ، وهبوط سريع فى الوزن والقوى ، وعرق غزير ، ونبض سريع وصداع ودوار وجفاف فى اللسان ، وتطبل فى البطن ، وفقر دم يزداد ، وكان المرض الى وقت حديث يكاد يكون حكما بالاعدام ، ولكن الاستربتوميسين برهن على نفعه فى بعض هذه الحالات ، وانقذ دون شك حيـاة بعض المصابين

**السل فى بربخ الخصية :**

ان اكثر امراض السل شيوعا فى الجهاز التناسلي فى الذكور هو

سل البربخ ( وهو الجزء الفاصل بين الخصية والحبل المنوي ) ويصيب في البداية بربخا واحدا في العادة ، ولكنه ينتقل الى البربخ الثاني مع الزمن في كل الاحوال على التقريب ويسبب ورما ، ووجعا ، وألما في الانزال ، وشعورا بالأنهاك عقب الجماع ، ثم ينتهي بالعقم والعنة . ومن النادر ان يحدث سل البربخ وحده ولكنه يصحب سل الكلى والمثانة ، والحويصلات المنوية وبؤر السل الاخرى في غيرها من الاعضاء والاحشاء

**سل الابــواق :**

اكثر ما تكون حالات السل في الجهاز التناسلي للاناث ، تكون في الابـواق الواقعة بين الرحم والمبيضين . ولا يحدث من الاعراض الا ما يحدث اي التهاب في الابواق من الميكروبات الاخرى . ولمـا كان في العادة ان يصحب سل الامعاء والغشـاء البريتوني في البطن ، او اي سل منتشر في الدم ، فكل علاج موضعي يكون قليل الجدوى

**سل الامعــاء :**

تصل ميكروبات السل الى الامعاء اما مع الدم او مع الطعام واكثر الاجزاء اصابة من الامعاء ، هو نهاية الامعاء الدقاق وبداية الامعاء الغلاظ . واهم ظواهره في الامعاء هو وجود درنات فرادى او متجمعة وقروح درنية . ولكنه اذا اصاب الاعور ( الجزء الاول من الامعـاء الغلاظ ) فمن المألوف ان يحدث غلظا في جدر الامعـاء ، قد ينتهي مع الزمن الى انسداد فيهـا

واهم اعراضه الاسهال ، او تبادل القبض والاسهال ، والمغص ووجع البطن عند الضغط عليه وكثيرا ما تحتوي فضول الامعـاء على الدم . واذا ألح الاسهال اعقبه الهزال بخطو سريع . واذا حدث الانسداد في الامعـاء كانت اعراضه كاعراض الانسداد من اي سبب اخر والامر يستلزم الجراحة في هذه الاحوال ، وقد تكون هذه الجراحة علاجا نافعا جدا في سل الاعور غير المصحوب بالانسداد . وكما في كل حالات السل الخطرة تكون الراحة في السرير والطعام الوافر الجيد الهضم من اهم وسائل العلاج . وقد يساعد على تلطيف ثورة الامعاء في هذه الاحوال ملعقة شاي من تحت كربونات البزموت او تحت جالاته ثلاث او اربع مرات في اليوم وعلى اي حال فايـاً ما كان العلاج الموصوف فان سل الامعـاء ينتهي بالوفاة اكثر مما ينتهي بالشفـاء

**سل الكلـى :**

اكثر ما يحدث سل الكلى فى المراهقين ، ويبدأ المرض عادة فى كلوة واحدة وقد يوغل فيها قبل ان ينتقل الى الاخرى . ومن اجل ذلك كان الاستئصال الجراحي للكلوة المصابة امرا محمودا ، اذا عرف مرضها قبل ان ينتقل الى اختها ، واذا لم تكن ثمة بؤرة واسعة للسل فى عضو اخر ، واذا لم يكن السل المنتشر قد بدأ . ان مثل هذه الجراحة اذا عملت فى وقتها كانت ذات فرصة كبيرة لادراك الشفاء

وفى اغلب الاحوال تكون اعراض سل الكلى هي اعراض سل المثانة ، اي تسلسل البول وايلامه ويبهت البول ويغم قليلا ، وقـد يحتوي فى الاحوال المتقدمة على زلال وصديد ، وكثيرا ما تكتشف فيه ميكروبات السل . وقلما توجد الحمى ، ويكون الهزال والضعف ونقص الوزن وعرق الليل التي تميز مرض السل فى الاحشاء الاخرى بطيئة الظهور نسبيا فى سل الكلى

**سل الحنجـرة :**

قد تصاب الحنجرة بالسل مع مر الزمن فى حوالي ثلث حالات السل الرئوي ويكون مصدر عدواها دائما ، ميكروبات السل التي ينفثها الصدر مع البصاق اثناء السعال . ويبدأ المرض بالتهـاب يعقبه تقرح ، ويكابد المريض بحة الصوت والسعـال وألمـا فى البلع . ويحتـاج التشخيص الدقيق للمرض الى فحص واع ، افضل ما يكون على يـد مختص فى امراض الزور . وثمة انماط عديدة فى العلاج ينصح بهـا هذا الطبيب . وقد يحدث البرء احيـانا

**الغـدد الخنازيريـة ( او سل الغدد الليمفاوية ) :**

يبدأ المـرض عـادة فى الطفولـة ، وهـو في هـذا الـدور اكثر انواع السل شيوعا . وللحمامات الشمسية فيه قيمة خـاصة مضافة بطبيعة الحال الى العلاجات العامة التي توصف لكل انـواع السل . وينبغي ان يكون التعرض لاشعة الشمس متوافرا وطويل الامد بعد ان تلوح الشمس البشرة

واذا كانت غدد العنق هي المصابة لم تعان من التغير الا تورمـا خفيف الالم قد ينبط وينفض ما فيه من قيح ومادة متجبنة عن طريق تشقق الجلد . وقد يستلزم الامر استئصال الغدد المصابة جراحيا

فان لم تستأصل فان الغدد النزازة قد تبرأ مع الزمن تاركة وراءها ندوبا كبيرة

والغدد الليمفاوية عديدة فى منطقة الشعب ، وكثيرا ما تصاب بالسل . وقد لا تحدث العدوى البسيطة اعراضا على الاطلاق . ولكن الاطفال الذين يعانون عدوى منتشرة فى هذه الغدد قد يصابون بحمى منخفضة ، وتضعف شهوتهم للطعام ، ويصابون بفقر فى الدم ونقص فى الوزن والنشاط ومما يفيدهم. فائدة كبيرة الراحة التامة والطعام الجيد والحمامات الشمسية . وليس استئصال الغدد فى هذه الحالة عمليا . فان سل هذه الغدد يشفى دائما على التقريب ، فتتحجر ، وتظل كذلك مدى الحياة ، واذا صور الصدر بالاشعة فى المستقبل برزت فى الصورة هذه التجمعات الحجرية وكانت آية على ان سل الغدد قد مرّ هنا يوما من الايام

وغدد المساريقا المحيطة بالامعاء كثيرا ما تصاب بالعدوى، ولكنها فى اكثر الاحوال لا تحدث اعراضا ظاهرة ، وتكاد تنتهي بالشفاء على الدوام . ولكنها اذا استعصت فى الاطفال فقد تحدث اسهالا وضعفا وحمى ونقصا فى الوزن وتطبلا فى البطن ، وايلاما اذا ضغط عليها

**سل السحايا :**

اذا غزت ميكروبات السل اغطية المخ والنخاع الشوكي ، ولاسيما الغطاء الحساس الذي يسمى بالام الحنون ، فان النتيجة حدوث سل بطيء التقدم نوعا الا انه قاتل فى العادة ، يسمى بسل السحايا . وتحدث اكثر الحالات فى الطفولة والمراهقة . فيتبلد المريض حسا وعاطفة ويبدو خاملا ، ويؤرق نومه ، ويصاب عادة بصداع مختلف الدرجات ، قد يجعل المريض ينفجر صارخا بين الحين والحين . وقد يحدث الهوس فى اخر المرض بالإضافة الى اعراض اخرى كثيرة ، تتباين من حالة الى حالة

واذا بلغ المرض اشده ، بدا الجبين منقبضا ، وخلا الوجه من كل تعبير ، وضاقت الحدقتان واحتقنت المقلتان، وتغشتهما ضبابة من المخاط الغليظ ، وانخسف جدار البطن وانشد ، ورقد المريض على جنبه ثانيا اطرافه ، ثم يتجلى الشلل فى بعض مواضع ، وينحدر المصاب رويدا رويدا الى غيبوبة الوفاة

ان سل السحايا قد يكون احيانا جزءاً من الصورة التي تؤلف السل المنتشر ، ودائما يعقب بؤرة سل فى مكان اخر من الجسم . وحتى وقت قريب كان قصارى ما يصنع الطبيب ان يفرج عن المريض بعض ما يلقى من كرب وضيق . ولكن الاستربتومايسين يبشر فى الوقت الحاضر بانقاذ حياة عدد من هؤلاء الضحايا كان محكوما عليهم بالاعدام

**سل الغشــاء البريتوني :**

كثيرا ما يصاب هذا الغشاء بالسل بين سن العشرين والاربعين . وفى اغلب الاحوال لا تكون له اعراض ملحوظة ، بيد ان بعض المصابين يعانون ألمـا فى البطن ووجعا فيه تحت الضغط ، وانتفاخا وحمى غير منتظمة ونحولا يزداد على الايـام . وكثيرا ما ينشأ الانتفـاخ من وجود سوائل بالغشاء . وتشخيص المرض عسير ويحتاج الى دراسة واعيـة من الطبيب . وبالاضافة الى انواع العلاج المعتادة ، تعمل للمريض حمامات شمسية تفيده فائدة جلىّ . وبزل السوائل من الغشاء ، وفتح البطن جراحيا وتعريضه للهواء ، وحقن الغشاء بالاكسجين قد ينفع كلها او بعضها فى العلاج . والعلاج الوافي يبرىء اغلب المصابين

**سل غشاء الرئــة :**

ان الغشاء البلوري الذي يحيط بالرئة ، يصاب بالسل دائمـا اذا استقرت بؤرة من بؤر السل على مقربة من الحافة الخارجية للرئة . ومعظم حالات التهاب هذا الغشاء مصدرها السل

**سل الجلد :**

اكثر انواع سل الجلد شيوعا هو داء الذئبة ، وقد يصاب به اي مكان فى الجلد ، ولكن الوجه ولاسيما الانف هو اكثر الاعضاء اصابة . ويصيب المرض الاطفـال عادة ولكنه قد يزمن معهم حتى المراهقة او الكهولة . ويتميز بدرنات صغيرة رخوة تشبه بشارة التفاح ، يزداد عددها ببطء وتنتشر باضافة عدد جديد منها حول كل درنة قديمة ، وتميل هذه الدرنات الى التقرح ثم الاندمال تاركة وراءها ندوبا ، تؤدي الى تشويه شديد وضيق ، ولكنها لا تنتهي بالوفاة

وثمة علاج خاص لمرض الذئبة ، يستعمل فيه الاطباء اشعة اكس او الراديوم او ضوء الشمس وغـيره من الاضواء ، او الكي وسواه

من العلاجات ، بنجاح لا بأس به . ولكن القاعدة ان يدوم العلاج ردحا طويلا من الزمن لكي يؤتي جنـــاه

**سل اللوزتـين :**

هذا نوع شائع الى حد مألوف ، ولكنه لا يفضح نفسه بآيات او اعراض. وفى حالات العدوى الشديدة قد تضخم اللوزتان وتتقرحان. وفى الحالات التي يشتبه بها فى وجود السل يجب ان يستشار طبيب مختص

# الامراض التناسلية
VENERAL INFECTIONS

## القرحة الرخوة
Chancroid

**ما يجب عمله :**

**١ ـ عند الاشتباه فى وجود هذه القرحة يجب استشارة اخصائي الامراض الجلدية ليصف العلاج**

**٢ ـ امتنع عن بذل اي مجهود غير مناسب وايضا امتنع عن تناول الكحول وغيرها من المنبهات**

**٣ ـ يستحسن ان يكون العلاج بالمستشفى**

**٤ ـ قد يستلزم الامر فتحة فى غلاف القضيب او علاجا بالبزل للخراج الاربي الذي قد ينشا**

**٥ ـ ان استعمال مركبات السلفا موضعيا على القرحة او عن طريق الفم لهو علاج ناجح**

**الاعراض :** تنتقل العدوى عادة بالجماع وتظهر بعد مدة تمتد من يوم الى عشرة ايام من التعرض وتبدأ على شكل حبة صغيرة عادة على اعضاء التناسل وخاصة على رأس عضو التناسل او غلافه ، وسرعان ما تتفتح وتتحول الى قرحة مؤلمة محاطة بتورم فى الانسجة المجاورة ثم تورم فى الغدد اللمفاوية الاربية وتكون هذه الاخيرة مؤلمة وكثيرا ما تتحول الى خراج . واذا اسعف المريض بالعلاج بمركبات السلفا فان الشفاء يتم فى بحر اسبوع اما اذا اهمل فان التقرح يتعمق كثيرا محدثا تآكلا كبيرا فى الانسجة . ونظرا لشدة الشبه بين هذه القرحة وقرحة الزهري فانه من اوجب الضروريات الفحص الشامل للتمييز بينهما حيث ان هناك خلافا كبيرا فى طريقة العلاج وسير المرض ومضاعفات كل منهما

## السيلان
Gonorrhea

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اسرع باستشارة الاخصائي ولا تحاول ان تقوم بعلاج نفسك او تحاول استعمال اي دواء بدون استشارة الطبيب**

**٢ ـ من العوامل الهامة فى العلاج الامتناع عن تناول الاطعمة المهيجة للاغشية كالكحول والبهارات بل يجب ان يكون الطعام سهل الهضم يحوي كثيرا من السوائل كما يجب الامتناع عن الجماع**

**٣ ـ ورغم ان مركبات السلفا والبنسلين وغيرهما من المستحضرات الحديثة علاج ناجح للمرض الا انه يجب استعمالهما تحت اشراف الطبيب**

**٤ ـ فى حالات سيلان النساء يستعمل غسول مهبلي دافىء مرتين يوميا مكون من محلول البرمنجنات ١ : ٥٠٠٠ وهذه الطريقة قليلة الفائدة فى علاج هذا المرض الا انها تساعد على الشفاء وتعطي المريضة شعورا بالراحة لانها تعمل على ازالة الافرازات الصديدية . ويجب تحاشي زيادة الضغط فى اثناء الغسل**

ينشأ هذا المرض عن الاصابة بمكروب الجونوكك وهو مكروب نشيط للغاية على الاغشية المخاطية وخاصة تلك التي تغطي اعضاء التناسل والعينين . وبمجرد دخول المكروب فان كرات الدم البيضاء تبرز لمهاجمته خلال الاغشية المخاطية وتلتهمه ولذا تظهر المكروبات داخل الخلية وخارجها فى الفحص الكروسكوبي

**السيلان فى الرجال :**

يسبب السيلان التهابا فى الاغشية المخاطية والما وشعورا بحرقان فى البول مع ظهور افراز صديدي سميك مصفر اللون قليلا . وفى بعض بقاع العالم اصيب حوالي ثلاثة ارباع او تسعة اعشار الرجال بهذا المرض يوما ما . وبما ان مجرى البول فى الرجال اطول منه فى النساء ويحوي مجموعة من الغدد والمنحنيات المتصلة به فهو بذلك اكثر تعرضا الالتهابات الشديدة بواسطة المكروب ، وسرعان ما تنتقل العدوى من مجرى البول الامامي الى مجرى البول الخلفي ، وكثيرا ما تصل الى المثانة والبروستاتا والغدد المجاورة لمجرى البول والحويصلة المنوية ، وقناة مجرى المني ، وما جاور الخصية مسببة التهاب كل عضو منها . وقد يحدث ضيق مجرى البول عقب التهاب حاد سيلاني شفي منه المريض منذ زمن وقد يسبب هذا الضيق صعوبة فى التبول واحيانا يسبب حصر البول محدثا التهابا خطيرا فى المثانة ، ويندر ان يحدث هذا الضيق فى النساء ولكنه لا يحدث فى اي الجنسين الا بعد ان

يزمن المرض . وان لم يعالج هذا الضيق بالموسعات او جراحيا فانه يلازم المريض مدى حياته وعلاج المرض مؤلم ، ولكن يجب ان يستمر عدة اسابيع كي لا تظهر مضاعفات . واذا ما حدث ضيق فى مجرى المني فان نتيجته العقم ، والتهاب ما جاور الخصية مؤلم وخطر للغاية

**السيلان فى النساء :**

من حسن الحظ ان السيلان اقل انتشارا بين النساء منه فى الرجال ، ونسبة كبيرة من النساء المريضات اخذن هذه العدوى عن طريق ازواجهن الذين اصيبوا قبل الزواج ولم يقوموا بالعلاج الكامل الواجب ، او تكون النساء قد اصبن بهذا المرض عن طريق الجماع غير الشرعي بعد الزواج . وفحص الاعضاء التناسلية فى الاناث اكثر صعوبة منه فى الرجال كما ان المراة كثيرا ما تبدأ العلاج متأخرة لانها لا تتوقع وجود المرض الا عند ظهور افرازات او آلام حادة تضطرها الى عرض نفسها على الاخصائي وفى هذا الوقت يكون المرض قد انتشر . وتشعر الانثى فى بادىء الامر بآلام وحرقان فى التبول مصحوبا بافراز صديدي من فتحة مجرى البول كما يحدث فى الرجال ولكن عادة يظهر افراز اصفر صديدي من المهبل مصحوبا بارتفاع فى درجة الحرارة وآلام فى اسفل البطن تصيب ناحية واحدة او الناحيتين

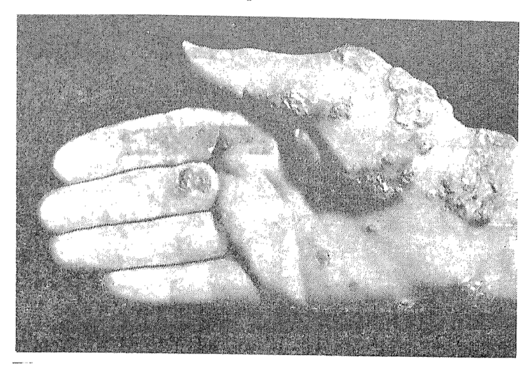
وكثيرا ما يصعب الجزم فيما اذا كانت المرأة مصابة بالمرض ام لا لانه كثيرا ما يزمن المرض دون ان تشعر هي به ولا باعراضه . وقد تمتد العدوى الى الرحم ومنه الى قناة فالوب ، وقد تصل منها الى التجويف البريتوني مسببة الوفاة على انه يندر اصابة التجويف البريتوني لان المرض كثيرا ما يزمن فى هذه القناة مسببا قفلها فى موضع او اكثر وبذا لا تصل البويضة من الرحم فيحدث العقم علاوة على ان هذا القفل فى موضع او اكثر يتحول الى بؤر وجيوب صديدية تحدث آلاما ومضايقات وضعفا عاما ، وكثيرا ما تلجأ الى الجراح لازالة هذه الجيوب خوفا من مضاعفاتها الشديدة . ومن مضاعفات السيلان التهاب عيني الاطفال اثناء ولادتهم ونظرا لخطورة هذه العدوى فان بعض البلاد تعتبر اهمال الطبيب فى وقاية او علاج كل المواليد المصابين بهذا المرض جرما يعاقب عليه فى قوانينها لان العمى هو النهاية المنتظرة لكل طفل اصيب ولم يعالج من هذا المرض . ويظهر المرض بعد ايام قلائل للولادة على

هيئة افراز صديدي فى العينين والمحافظة على عين الصغير نحتاج الى اخصائي متمرن وعلاج طويل . وعلاوة على الرضع قد يظهر سيلان العين فى الاطفال والكبار . فمريض السيلان قد ينقل العدوى الى عينه باهماله اثناء التبول أو رفع الغيارات ، على ان هناك نوعا من سيلان العين ينشأ عن انتشار المكروب عن طريق الدم ، وقد يصيب السيلان البنات نتيجة لاستعمال ادوات حديثة التلوث من افراز امهاتهن . او ممرضة اصيبت بانتقال المكروب اليها او تنتقل العدوى نتيجة تلوث المراحيض او النوم فى فراش انسان كبير مصاب بالسيلان . على انه يجب ان يلاحظ انه ليست كل الافرازات من المهبل منشؤها السيلان . وبالرغم من ان هذا المرض موضعي فى باديء امره الا انه قد ينتشر فى الدم ومنه الى القلب محدثا تغيرات مميتة فى صماماته . ان التهاب المفاصل السيلاني لاكثر حدوثا فى الرجال منه فى النساء كما هو منتظر واكثر المفاصل التهابا : الركبتان ، والمرفقان ، والرسغان ، ومفصل أعلى الفخذ ، واذا ما التهب المفصل احمر لونه وارتفعت حرارته واصبح مؤلما للغاية فى حالات الالتهاب الحادة . وعند زوال هذه الاعراض قد يصبح المفصل محدود الحركة محتاجا الى اخصائي ماهر ليعيده الى حالته الاولى . ولما كان علاج السيلان فى اوله يحتاج الى قليل من الزمن اذا ما استعمل العلاج الصحيح لذلك وجب على كل من يشعر باي حرقان او افراز من مجرى البول او المهبل بعد ايام قليلة من اجتماعه بشخص غير معلوم له ان يسرع باستشارة اخصائي ماهر ليشخص الداءفيصف له الدواء مستعينا بالمكروسكوب اكثر من مرة ليصل الى قرار حاسم وان يعمل مزرعة اكثر من مرة للتأكد من انعدام المكروب ، ويجب ان يوضع المريض تحت ملاحظة الاخصائي طول مدة ستة اشهر حتى يتأكد من شفائه لان انتكاسات المرض ليست بالشيء النادر غير المتوقع الحدوث ؛ وان ادمان تناول الخمر والجماع الجنسي لاكثر الاسباب المهيئة للانتكاسات

## مرض الزهري : (المرض الافرنجي)
## Syphilis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ حالما تشتبه فى ظهور هذا المرض اسرع باستشارة اخصائي الجلد**



**زهري الجلد**

**٢ ـ تذكر ان الاكل او استعمال اي دواء منزلي لا يشفي الزهري مطلقـا**

**٣ ـ توقع ان يستعمل الطبيب حقن البنسلين او الزرنيـخ والبزموت فى فترات يعينها واذا وجد الطبيب ما يمنع استعمـال البنسلين فتوقع ان يكون العلاج طويلا**

**٤ ـ قد يلجا الطبيب الى رفع درجة الحرارة صناعيا وذلك فى حالات المرض المتاخرة كاصابة الجهاز العصبي مثلا**

**٥ ـ لا تعتمد على الوصفات البلدية وتهمل العلاج الطبي حيث انه كلما تاخر العلاج قـل الامـل فى الشفاء التام ومن حسن الحظ اننا اليوم نستطيع ان نصل الى نتيجة مرضية فى علاج الزهري خـلال اسبوعين تماما كالتي كنا نحصل عليها خلال سنين منذ أمد غير بعيد**

يتسبب مرض الزهري عن مكروب تريبانيما وهو مكروب لولبي كبير نسبيا عن بقية البكتريا ، والمريض يأخذ العدوى عادة عن طريق منبع يحوي الميكروب حيا ويدخل هذا الميكروب الجسم عن طريـق الجلد او الغشاء المخاطي او للجنين عن طريق المشيمة ودم الام .

والزهري **نوعان** : **وراثي** وهو الذي يصيب الجنين قبل ولادته اما اذا كانت الاصابة بعد الولادة فهو زهري **مكتسب** ، وينتقل الزهري عادة اثناء الجماع ولكن قد يصاب الجراحون واطباء الاسنان اثناء اعمالهم عن طريق الوخز بالابر والآلات الملوثة وقليل من الناس يصابون عن طريق الشرب فى اناء ملوث او بعد التقبيل عندما توجد قروح زهرية على الشفتين او فى الفم ، او تنتقل العدوى باستعمال اي مواد ملوثة وحتى فى هذه الحالات المعللة وجب ان يوجد ولو تشقق مكروسكوبي ليدخل منه المكروب الى الجسم ومنه الى الدم قبل ان يحدث المرض ، والجفاف يقضي على المكروب بسهولة ولهذا يندر ان يصاب الشخص بالمصادفة

**الاعراض** : اول عرض هو ظهور قرحة الزهري التي قد تسمى احيانا القرحة الصلبة ذلك لانها صلبة محددة الحواف عليها كمية صغيرة من سائل دموي وهي غير مؤلمة ، وقد تكون ظاهرة او مغطاة بطبقة من الجلد او الغشاء المخاطي وتظهر هذه القرحة بعد مضي عشرة ايام او ثلاثة او اربعة اسابيع بعد التعرض وتمكث اياما او اسابيع عدة ، وقد تختفي فينساها المريض ولكنها عادة تترك اثرا يسمى بالندبة وتظهر القرحة عادة على الاغشية المخاطية لاعضاء التناسل ولكنها قد تظهر على الجلد المغطي للاعضاء وتظهر على الفم او الشفتين ويندر ان تعلم الانثى بظهور هذه القرحة لانها تظهر عادة مختبئة داخل اعضاء التناسل كعنق الرحم او داخل المهبل فبذلك لا ترى ولا تحس ولذلك كان الجماع مع العابثات اكثر اسباب العدوى بالزهري . وبعد بضعة اسابيع او بضعة اشهر من ظهور القرحة الاولى يبدأ ظهور طفح يعم الجسم ويظهر على شكل بقع حمراء صغيرة او كبيرة وفى هذا الطور يكون المكروب قد عم انتشاره فى الجسم وقد يشعر المريض بقشعريرة وارتفاع فى درجة الحرارة او تضخم فى الغدد الليمفاوية وفقر الدم وآلام فى المفاصل والعظام ويمكث طور الانتشار عدة اسابيع او عدة اشهر ويندر ان يمتد الى سنين . واثناء هذا الطور او بعده تظهر لطخ بيضاء فى الفم وبقية الاغشية المخاطية فى الجسم . ومن هذه اللطخ تنقل اكثر حالات الزهري . وطور الزهري الثلاثي يظهر بعد مدة تتراوح من ثلاث الى عشرين سنة من ظهور القرحة الاولى ، ويظهر على هيئة عقد

واورام صلبة تسمى «جمة» فى اجزاء متفرقة من الجسم ، وهذه الاورام قد تتقرح محدثة اوراما فى البطن او فى الرئة او فى الحوض او فى اي جزء من الجسم وقد تصيب العظام فتسبب تآكلها وسهولة كسرها وقد تظهر على الجلد وتغطي اجزاء متسعة منه بقرح كبير يصعب التئامه

**اعراض الزهري المتاخرة** : وهي اكثر الاعراض خطرا على المريض اذ قد يشعر فى بادىء الامر بآلام مبهمة فى الباطن تزداد شدة وتاخذ شكل حزام حول الجسم وآلام نشرية برجلي المريض او جسمه ، وسرعان ما يكتشف عدم استطاعته السير منتظما فى الظلام ويفقد كذلك القدرة على توجيه حركات رجليه وقد يفقد ايضا التحكم فى التبول او التبرز ولذا فانه يلازم فراشه دون حراك حتى نهاية عمره لان الزهري اصاب جهازه العصبي . غير ان هذا المرض لا يقضي على المريض بسرعة مما يجعله اقرب الى الميت منه الى الحي قبل القضاء عليه قضاء تاما . وان المرض المسمى بمرض « تابس » هو واحد من الاعراض الخطرة للزهري . فالجنون والصرع والشلل الكلي او الجزئي والعمى كلها قد تحدث نتيجة للزهري ، وان مرضى مستشفى الامراض العقلية بينهم اكثر من ٧ — ١٠ ٪ قد اصيبوا بجنون مصدره الزهري ولو ان هؤلاء المرضى لا يتالمون ولا يشعرون بالكآبة الا ان شفاءهم ميئوس منه وبذا يصيرون عالة على المجتمع طوال حياتهم . وانه لمن دواعي الاشفاق ان نرى هذا المرض فى الاطفال الابرياء الذين كان ابواهم يشكوان من مرض الزهري ، ولكن من حسن الحظ فان غالبية الاطفال يموتون قبل ولادتهم او فى سني حياتهم الاولى . ويظهر الزهري الوراثي على الطفل فى هيئة تشققات بزوايا الفم وافرازات من انفه الاخنف وطفح نحاسي اللون او فقاعة على ردفه وحول الوجه . ويكون نمو الطفل الطبيعي والعقلي بطيئا بسبب هذا المرض مع اضطراب فى نوم الصغير وتململه على فراشه اثناء نومه ، والاشعة تظهر خللا مميزا فى عظامه . وحافة قواطعه السفلى هلالية الشكل واضراسه وتدية شكلا كما ان تعرض العينين والاذنين لهذا المرض يؤدي الى فقد السمع والبصر . وقد يصاب هذا الطفل السيىء الحظ بالعته او الصرع او الجنون او أي مرض من الامراض العصبية الخطرة السابق ذكرها فى الاعراض المتاخرة للزهري المكتسب

ولذلك وجب الاسراع فى التشخيص والعلاج من الزهري اذا اريد تجنب هذه الاعراض المتأخرة من المرض وذلك بالاسراع فى استشارة الاخصائي كلما ظهرت اي قرحة على اعضاء التناسل. وخاصة اذا مكثت مدة طويلة بعد جماع غير شرعي . وان اي محاولة من الشخص لعلاج نفسه بنفسه تؤدي الى اختفاء اعراض المرض المميزة دون القضاء عليه وبذلك يتعرض المريض للاعراض المتأخرة الخطرة ، وقد يستعين الطبيب على تشخيص القرحة الاولى بالمجهر ذي المجال المظلم فى الايام الاولى من ظهور القرحة كما يمكن بعد مضي بضعة اسابيع الاستعانة بتجربتي «وازرمان» و«كان» على دم المريض . اما فى الزهري المتأخر فيمكن اجراء تجربة «وازرمان» على السائل النخاعي الذي يغلب ان تكون نتيجته ايجابية بينما تكون النتيجة سلبية فى الدم وغيره من سوائل الجسم ، ويجب الحذر فى سحب هذا السائل . ومع ان المريض لا يستطيع بطبيعة الحال علاج نفسه الا انه يستطيع ان يجعل علاج الطبيب ناجحا اذا ما حافظ على القواعد الصحية العامة وتناول غذاء مغذيا مع مضغه جيداً وابتعاده عن التوابل والاطعمة الدهنية والحريفة او الحاوية كثيرا من المواد الزلالية ، ويفضل ان يتناول المريض كميات طعام فيها حبوب وفاكهة وخضروات ولبن (حليب) ، وبيض بدلا من اللحوم . اما شرب الخمر والشاي والقهوة والدخان وما الى ذلك من المكيفات فيجب الامتناع عنها مع الاكثار من تناول الماء . والنوم الهادىء الكافي والخروج الى المتنزهات والرياضة فى الخلاء لهي من الضروريات وكذلك الاستحمام بكثرة امر مرغوب فيه ، ويجب ان يأخذ المريض قبل الذهاب الى الفراش حماما مرتين او ثلاثا فى الاسبوع على ان يكون الحمام فى بدئه ساخنا لمدة ١٠ دقائق ويبرد تدريجيا الى درجة حرارة اخف مع العمل على ان تكون امعاؤه طبيعية فى عملها ، وكذلك تجنب التهيج الجنسي ما امكن ، فانه خطر

## الورم الاربي : ( الورم السري )

Granuloma Venereum

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اسرع باستشارة الاخصائي الذي سيعطيك حقن الفؤادين او اي مركب من مركبات الانتموني اذا ما حبذ استعمال الادوية**

**القديمة التي ثبت نجاحها على مدى الايام او قد يستعيض عنها بمركبات ستربتومايسين التي اثبتت حديثا انها علاج ناجح او اي دواء اخر يراه الطبيب**

**٢ ـ اذا ما ضوعفت القرحة بالعدوى الثانوية كما يحدث عادة فتناول مركبات السلفا واستعمل على القرحة ٤٠ ٪ من سائل بيروكسيد الزنك ولكن حتى تاتي هذه الادوية بنتيجة وجب ان تكون تحت اشراف الاخصائي**

الورم الاربي يعتبر من الاورام السرية لانه ينتقل عن طريق الجماع ، ويقال أن سببه مكروب دقيق يدعى مكروب دونوفان ويبدأ سير المرض على هيئة فقاعة صغيرة او حبة سطحية او عقدة على اعضاء التناسل الخارجية ثم يتحول الى قرحة تتسع مع ظهور عقد جديدة حولها اثناء اتساعها الذي يصحبه تهتك شديد فى الانسجة يتحول بعد الشفاء الى ندب وهذه العملية قد تظهر فى اكثر من نقطة فى بادىء الامر . وعملية التهتك والتقطع تنتشر على اعضاء التناسل وما جاورها كالاربة والفخذين او ما دونهما

## الورم الاربي اللمفاوي
Lymphopathia Venereum

**ما يجب عمله :**

**١ ـ عند الاشتباه يجب الاسراع باستشارة الاخصائي فى الجلد للتحقق من طبيعة المرض . ولعلاجه يستعمل مركبات السلفا ومركبات الانتموني او استعمال فاكسين «فراي» على ان يكون هذا تحت اشراف الاخصائي ولكن قد يلجا الطبيب الى اجراء جراحة لعلاج المضاعفات التي قد تحدث**

**٢ ـ ومن العوامل المساعدة فى العلاج هو اختيار الغذاء الذي يجب ان يكون كاملا سهل الهضم قليل الفضلات**

**٣ ـ أن استعمال الكمدات الساخنة والباردة بالتبادل يساعد على تقليل الالم وضياع العدوى**

**الاعراض :** هذا المرض له اسماء كثيرة وهو مرض معد سببه مكروب الفيروس وينتقل عادة بالجماع وبعد اسبوعين من التعرض للعدوى يبدأ سير المرض الطبيعي على هيئة حبة او قرحة فى مكان ما من

اعضاء التناسل ثم تتضخم الغدد اللمفاوية المجاورة ، وتصير مؤلمة ويكون تضخمها فى الرجال فى ناحية اربية واحدة او فى الناحيتين اما فى النساء فتكون عادة حول فتحة الشرج . والجلد المغطي لهذه الغدد اللمفاويـة المتضخمة يكتسب لونا قرمزيا ثم ينفجر تاركا قرحة مؤلمة ينبع منها واحد او اكثر من مساقي صديدية اصلها الغدد اللمفاوية المتورمة تحت سطح الجلد . وفى هذا الطور المصحوب بتضخم الغدد وتقرح الجلد نجد المريض قد انتابته اعراض تسمم عامة وارتفاع فى درجة الحرارة ثم يأخذ ا قرح فى الالتئام ولكن ببطء تاركا اثارا ندبية كثيرة وهذه الالتئامات الندبية الليفية التكوين تسبب ضيقا فى فتحة الشرج او فى المستقيم وخاصة فى النساء وهذا الضيق هو اكثر المضاعفات المتأخرة حدوثا واعظمها خطرا ومن انفع التجارب فى التشخيص هو اجراء تجربة فراي والمادة المطلوبة للتجربة تسمى بفاكسين «فراي» . تحضر من صديد شخص معلوم اصيب بهذا المرض

---

الفصل الثلاثون

# المشاكل الصحية بالمناطق الحارة

يصاب سكان المناطق الحارة بكثير من الامراض التي تصيب سكان المناطق المعتدلة وبعضها اكثر انتشارا بالفعل بهـذه الجهـات

ومن السهل على المرء ادراك اسباب انتشار هذه الامراض بالبلاد الحارة فالجو الحار مضعف منهك للقوى وهو فى الوقت نفسـه يساعد على نمو وتكاثر بذور الامراض المختلفة ــ وفى البلاد الحارة تكثر الحشرات والحيوانات الناقلة للامراض حيث يمكنها ان تعيش وتتوالد فى جميع الفصول وعلى مدار السنة ــ وفى هذه البلاد تكون الوسائل الصحية فى الغالب منعدمة او غير كافية ــ ونظرا لمـا تثيره هذه الحقائق من قلق للقارىء الذي قد يكون مقيما بالمناطق الحارة او الذي قد يكون له اصدقاء مقيمون بهذه الجهـات فان الاهتمام بالصحة الشخصية والصحة العامة والمسكن الصحي هي اهم ما يجب على المرء اتباعه لتوقي الاصابة بهذه الامراض فى هذه الجهـات وعليها تنبني جميع المشروعات الصحية الخاصة بمقاومة بذور الامراض والحشرات او الحيوانات الناقلة لها ــ ولئن كانت هذه القواعد واجبة الاتباع فى معظم الجهات فهي الزم فى المناطق الحارة منها فى غيرها . وللمشاريع الصحية بالمناطق الحارة اتجاهان ــ احدهما موجه الى مشكلة الماء والاخر الى الغذاء ــ فمشاريع الميـاه الصحية لا توجد الا فى بعض مناطق البلاد الحارة وبالرغم من وجود هذه المشاريع فان تلوث الميـاه محتمل ولا يمكن بحال الاطمئنان الى نظافته وعلى ذلك يجب دائما غلي ماء الشرب قبل استعماله فى البلاد الحارة ــ ويجب حفظ المـاء بعد غليه فى اوان محكمة الاغطية ويستحسن اخذه بواسطة مغرفة خاصة ــ ويجب تنظيف الانية والمغرفة وغسلهما بالمـاء النظيف بل وسلقهما بالمـاء الساخن المغلي ــ ويجب ان لا تؤكل الفاكهة الا اذا كان من المؤكد لدى المرء عدم تلوثها من التربة او من الحشرات او من الايدي ــ وان كـان من الصعب الاطمئنان الى عدم التلوث فيتحتم الا يؤكل من الفاكهة الطرية الا ما يمكن تبخيره بالكلورين او تطهيره بالمـاء الساخن ويمكن استعمال

المواد المنزلية مثل كلورور الجير او المساحيق المبيضة مثل الكلوريكس والبيوركس فى تطهير هذه الفاكهة او المأكولات ويجب ان يحاط اطباء الحكومة او البعثات علما باحسن انواع المواد المطهرة ودرجة تركيز كل منها لتكون صالحة للاستعمال مثمرة النتائج كما يجب معرفة المدة اللازمة للتعريض لها وذلك تبعا للظروف والبيئات المختلفة ــ كما يجب قبل التطهير غسل الفاكهة او الخضر فى الماء النظيف ثم بعد ذلك تغمس فى محاول الكلورين المطهر ثم تغسل ثانية بالماء النظيف البارد الذي سبق تعقيمه بالغليان وذلك لعدة مرات ثم يحفظ بحيث يكون بعيداً عن التلوث من الحشرات او الايدي حتى وقت تناوله ــ ويجب ان تقوم ربة البيت بتقديم هذه الاطعمة بنفسها او على الاقل مراقبة من يقدمها حتى لا تتعرض للتلوث ثانية ــ ويجب ان يختار من الفاكهة والخضروات ما له قشرة سميكة او جراب سليم يمكن ازالته بعد اجراءات التعقيم

## الاصابة بالاميبا ــ الدوسنطاريا الاميبية
## Amebic Dysentery

**ما يجب عمله :**

**١ ــ عند الاشتباه فى حدوث اصابة بالاميبا يجب استشارة الطبيب لمعرفة هل كان هناك اصابة او لا ــ كما يجب السير بمقتضى نصائحه فيما يختص بالعلاج ــ ويجب ان يكون مفهوما ان نظام التغذية او العلاج المنزلي من أي نوع كان لا يمكن بحال ان يشفي المصاب بهذا المرض**

**٢ ــ ولمنع العدوى يجب المحافظة على الطعام والشراب وخصوصا الاغذية التي تؤكل طرية من التعرض للتلوث بالبراز او السماد الآدمي ويمكن الاطمئنان على ذلك باتباع ما يأتي :**

**أ ــ استعمال او اتباع الطرق الصحية للتصرف فى الفضلات الآدميــة**

**ب ــ ابادة الذباب ومقاومة توالده . ويجب عمل شباك للمراحيض لمنع دخول الذباب وبالتالي منع تلوثه من البراز الادمي الذي يحوي الطفيليــات**

**٣ ــ حيثما كانت الفضلات الآدميــة مستعملة فى تسميد الارض**

**يجب منع تناول الفاكهة والخضروات الطرية الا بعد تطهيرها بالطرق السابق الاشارة اليها كما يجب غلي ماء الشرب وحفظه فى آنية غير معرضة للتلوث ثانيـة**

**٤ ـ يجب الاهتمام بنظافة المشتغلين بالاطعمة ومراقبة عاداتهم الشخصية فالاظافر يجب قصها وتنظيفها دائما ـ ويجب غسل الايدي بالماء والصابون بعد كل تبرز ـ ومن المستحسن ادخال نظام الفحص المعملي بين وقت وآخر للكشف عن حدوث اصابات بهذا المرض بين هولاء الاشخاص ـ ويجب منع استخدام كل حامل للاميبا فى تجارة او محال تحضير الاغذية او صنعها وذلك لمنع احتمال حدوث التلوث**

والدوسنطاريا الاميبية اقل انتشارا بالمناطق المعتدلة منها بالمناطق الحارة ولو ان الاصابة بالانتاميبا الاكالة ( هستولتيكا ) اكثر انتشارا فى المناطق المعتدلة عما يظهر للكثيرين فكثير من سكان هذه الجهات مصاب بهذه الطفيليات وان كانوا لا يشعرون باي اعراض مرضية تلفت النظر الى مثل هذه الاصابة

**الاعراض :** عندما تظهر اعراض للاصابة بالاميبا فى الامعاء ـ فان هذه تبدأ باسهال مع تقلصات فى العضلات ومغص بالبطن ويكون بالبراز صديد ومخاط ودم وقد يحتاج المريض لنفض فضوله حوالي العشرين مرة فى اليوم ـ وفى اغلب الحالات تكون الاعراض معتدلة نوعا ما وتأخذ شكلا مزمنا وقد يشعر المصاب بعض الاحيان بنوبات من المغص بدون اسهال البتة ويمكن فقط اكتشاف الاصابة بالعثور على حيوانات الاميبا الحية او علىاكياسهافىالفضول بعد الفحصالميكرسكوبي ـ ولا شك انه من المستحسن اعتبار كل حالة اسهال مزمنة اصابة بالدوسنطاريا اذا لم يثبت غير ذلك وكل مصاب بالاميبا الاكالة ( هستولتيكا ) يجب ان يأخذ العلاج اللازم الكامل المنتظم حتى يتخلص نهائيا من هذا الطفيلي اذ قد ينتج عن استمرار الاصابة فى الحالات المعتدلة انهيار فى صحة المصاب وقد تظهر بعض الآلام فى المفاصل احيانا وخصوصا عندما تضاعف الدوسنطاريا الاميبية بالاصابة بالميكروبات

وقد يترتب على الاصابة بالاميبا ظهور خراج الكبد الاميبي الذي قد ينشأ احيانا بدون ان تسبقه اعراض الدوسنطاريا الاميبية وعادة

يكون خراج الكبد فرديا وقد يوجد اكثر من خراج واحد وقد تكون الاصابة بالاميبا خطرا على حياة الانسـان

وفضلا عن اعراض الاصابة واضرارها التي تلحق بالمصابين انفسـهم فان هؤلاء خطر على المجموع حيث تخرج الاميبا مع فضولهم بين وقت واخر وفى ذلك تعريض للاخرين لاخذ العدوى

وجميع العقاقير التي لها تأثير على الاميبا ذات تأثير سمي على الانسان نفسه ولذا يجب استعمالها بحرص وبارشاد الطبيب اذ انه اذا اسيء استعمالها او اخذت بكميات كبيرة فلا شك فى ضررها ومن هذه العقـاقير الاميتـين والكاربارسون ــ ومركبـات الكينولـين والاراليس وكلها تأتي بنتائج حسنة ولكن يجب تعاطيها باذن من الطبيب وتحت مباشرته حتى يكون استعمالها بمنأى عن حدوث الاخطـار

## الحمى السوداء او حمى البول الاسود
## Blackwater Fever

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب وضع المريض فى رعاية طبيب ويجب على الاخير انتردد على المصاب كثيرا حيث قد يكون من الضروري احيانا اجـراء عملية نقل الدم او اعطاء علاجات اخرى اذا لم يتيسر اجراؤها فورا بسبب عدم وجود الطبيب مثلا فقد يترتب على ذلك وفاة المصاب**

**٢ ــ يجب ملازمة الفراش**

**٣ ــ مادامت المعدة تقبل الاغذية فيجب اعطاء المريض السوائل او شبه السوائل من المواد الغذائية سهلة الهضم ويجب ان يمتنع عن تناول الاغذية الجافة او عسرة الهضم**

**٤ ــ يوصى المريض بالاكثار من شرب المـاء مادامت المعدة تقبله**

**٥ ــ يعمل مكمدات للجزء العلوي من البطن كل ثلاث ساعات فان ذلك يشفي من الغثيـان**

**٦ ــ يعطى المريض المشروبات القلوية حيث لها فائدة كبرى ومن اجل ذلك يتحتم اعطاؤه جرعات من بيكربونات الصودا بالفم او بواسطة الحقن الشرجية كما يمكن اعطاؤها فى الوريد احيانا**

**٧ ــ يلزم المريض بعدم التحرك اثناء النوبة اما فى دور النقاهة فيجب ان ينتقل الى جهة اخرى غير مصابة بالملاريا حيث يبقى فيهـا**

والحمى السوداء هي احدى مضاعفات الملاريا وقد سميت كذلك

لان المصاب بها يفرز البول ذا لون اسود ـ وهذه الحمى يصحبها تلف بليغ فى الدم ويخرج مع البول كمية هائلة من الزلال والهيموجلوبين ولا شك ان اللون الذي يكسبه البول فى هذا المرض هو نتيجة تحول هيموجلوبين الدم الذي تفرزه الكليتان

**الاعراض :** تظهر الاعراض عادة فجأة وتبدأ بقشعريرة وشعور بالضعف العام وحمى مع آلام بمنطقة الكليتين وفوق المثانة ـ وغثيان وقيء متكرر منهك للمصاب ويصفر لون الجلد ثم يظهر لون البول المميز له وتزداد كمية البول تدريجيا وقد يقل ثم يتوقف بعد ذلك فى بعض الحالات ـ وانه لمن الصعب شرح جميع الاعراض فى مثل هذا المقام حيث يظهر عدد من الاعراض التي لها خطورتها فى بعض الحالات الشديدة وان الحالات تختلف اختلافا بينا ـ وتبلغ نسبة الوفيات حوالي ٢٥ ٪ من المصابين والاصابة بهذه الحمى مرة من المرات تجعل الاصابة بها مرة ثانية اكثر احتمالا ـ وتكون الاصابة فى المرة الثانية اكثر شدة ومن ينجون بعد تكرر الاصابة لثالث مرة قليلون جدا

## مرض شاجا
## Chagas' Disease

**ما يجب عمله :**

**١ ـ لا يوجد علاج خاص لهذا المرض وعلى ذلك يكون العلاج مقصورا فقط على ما يمكن ان تكفله للمريض من الراحة**

**٢ ـ وتتلخص اعمال المقاومة فى عدم المبيت بالمساكن التي يوجد بها البق الطيار الذي ينقل المرض ـ والنوم احتياطيا داخل كلات ( ناموسيات ) ـ كما يجب ابادة الحيوانات التي تحمل الطفيلي الذي يسبب المرض والحشرات التي تنقله**

ويسبب هذا المرض نوع من السوطيات التي تعيش فى الدم وتسمى تريبانوسوما كروزي والطفيلي يشبه تماما طفيلي مرض النوم وهو ينتقل بواسطة نوع البق الطيار الذي يلدغ الوجه ليلا فقط

ومرض شاجا اشد خطرا على الاطفال منه على البالغين حيث تكون الحمى مرتفعة جدا فى الغالب ومستمرة وقد يتورم جانب من الوجه وتلتهب العين فى هذه الجهة ـ والاعراض الحادة لا تستمر طويلا وان

كانت تسبب الوفاة فى الغالب فى صغار الاطفال ـ اما فى الحالات المزمنة فتكون الاعراض قليلة واهمهـا تضخم الغدة الدرقيـة وسقوط الشعر والبله ـ كما توجد بعض الاعراض العصبية الاخرى

## الكولـيرا
## Cholera

**ما يجب عمله :**

**١ ـ تراجع جميع التعليمات التي جاء ذكرها فى باب العناية بحالة مريض مصاب بمرض معد والتي يجب اتباعها فى هذه الحالة**

**٢ ـ يلازم المصـاب الفراش**

**٣ ـ يعطى المريض اي كمية من المـاء يمكنه شربها مع الاحتفاظ بهـا فى معدته**

**٤ ـ يدفا المصاب ولا يعرض للبرودة وتوضع زجاجات ماء دافىء عند القدمين واعلى الظهر**

**٥ ـ تعمل كمادات ساخنة على البطن كل ٣ ساعات**

**٦ ـ استدعاء الطبيب ووضع المريض تحت رعايته فى اول فرصة ممكنة ولا شك ان اعطاء كميات كبيرة من المـاء او محلول الملح حقنا فى الوريد هو احسن ما يمكن عمله للمريض وقد تكون هذه هي الوسيلة الوحيدة لانقاذ حياته وقد يصح للطبيب اعطاء عقـار السلفاديازين او البلازما او عقـار اخـر**

**٧ ـ ولا يعطى المريض اي غذاء صلب اثناء الدور الحـاد ويمكن اعطـاؤه حساء الخضر المصفاة ايضا بكمية وافرة**

**٨ ـ ولحماية الاخرين من الاصابة يجب اتبـاع ما ياتي :**

**أ ـ غلي مـاء الشرب**

**ب ـ تطهير براز الانسان المصاب بالكوليرا**

**جـ ـ لا يصح لمس الملابس او الادوات الملوثة الا بعد تعقيمهـا**

**د ـ حماية الطعام والشراب من الذباب والحشرات الاخرى التي قـد تنقل الميكروبـات**

**هـ ـ استشارة الطبيب فيما يجب اتباعه للوقاية من الاصابة والتطعيم ضد الكوليرا**

وتنشأ الكوليرا نتيجة الاصابة بميكروب خاص يدخل جسم

الانسان مع طعامه او شرابه وتأخذ هذه الميكروبات طريقها الى الجسم خلال الفم فقط واذا تذكر الانسان هذه الحقيقة فمن السهل عليه ان يبقى وسط وباء الكوليرا الهوجاء بدون ان يأخذ العدوى او يصاب باذى

ومن الاسباب التي تساعد على انتشار الكوليرا عدم العناية بالتخلص من الفضول الآدمية الخاصة بالمصابين التي تحوي الملايين من الميكروبات ـ فاذا قذف بهذه الفضول قبل تعقيمها بطريقة ما او اذا استعملت فى تسميد الارض فقد تتلوث الابار ـ او البرك او مجاري المياه المجاورة ـ واذا تغذت الحشرات كالذباب او الصراصير او النمل على هذه الفضول فانها تحمل على الارجل او فى الامعاء بعض هذه الميكروبات لتضعها على طعام الانسان او شرابه فتلوثه كما قد تنشأ العدوى نتيجة تلوث بعض الحيوانات كالفئران التي تعبث بهذه الفضلات ثم تلوث بها الاطعمة او الاشربة التي يستعملها الافراد

وحيثما كان هناك احتمال للاصابة بهذا المرض وجب ان تكون القاعدة العمومية التي يسير عليها جميع الافراد هي غلي الماء الخاص بالشرب ـ كما يجب غلي اللبن (الحليب) قبل استعماله ـ وجميع الاطباق وادوات المائدة يجب سلقها بماء فى درجة الغليان ـ اما الخضروات والفاكهة التي تؤكل طرية فيجب غسلها بالماء العادي ثم سلقها بالماء لمدة ثوان قليلة ـ وتجب العناية دائما بغسل وتطهير الايدي قبل لمس الطعام واتباع جميع التعليمات فى جمع الفضول

وعندما تكون الكوليرا فى احدى البيئات يجب احتياطيا الامتناع عن تناول الاطعمة الطرية واذا كان ذلك من الضروري وجب اولا غمسها فى الماء المغلي ثم ازالة قشورها الخارجية كما يجب الامتناع عن تناول الاطعمة أو الاشربة الباردة ـ ويجب ايضا الامتناع عن تناول كل طعام او شراب كان معرضا للذباب او الصراصير او الفئران او لاي حشرات اخرى

ولا شك ان التطعيم ضد الكوليرا يقي من العدوى الى حد كبير

**الاعراض :** تبلغ مدة الحضانة فى مرض الكوليرا من ساعات قلائل الى اربعة او خمسة ايام ويبدأ المرض فجاة حيث يشعر المريض بتقلصات فى الظهر والذراعين والساقين وقد يبدأ باسهال او مغص وبعد ذلك يصبح البراز مائيا وقد يحوي اجساما بيضاء عجينية حتى

يصبح مثل ماء الارز وغالبا تكون هذه الظواهر مصحوبة بقيء شديد مما يترتب عليه خروج كمية هائلة من السوائل من جسم المصاب الذي يشعر بعطش شديد ــ ويقل البول ويجف الجلد ويشعر المصاب ببرودة وتزرق الشفاه والوجه والاظافر وهذه هي معظم الاعراض التي يمكن مشاهدتها في الاحوال العادية ــ وقد تكون الاصابة خفيفة بحيث لا توجد لها اي اعراض غير اسهال بسيط ــ وان اهم ما يوجه الاهتمام اليه في العناية بمريض بالكوليرا هو علاج الاعراض التي تظهر وتضايق المريض بمجرد ظهورها واعطاء سوائل بكثرة تعوض ما يفقده الجسم منها ولا شك ان اعطاء السوائل بكثرة يضمن للكليتين استمرار عملهما حيث ان توقفهما عن العمل لقلة ما بالجسم من سوائل يأتي باوخم العواقب وانه من المشاهد في معظم الحالات ان الاستمرار في اعطاء السوائل لمصاب الكوليرا اياما قلائل يساعده على التغلب على المرض

## الاصابة بديدان الكلونوركس
Clonorchiasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ الجنتيانا البنفسجية علاج ناجع للاصابة بهذه الديدان وتعطى للبالغين بمقدار خردلة او ٦٠ مليجراما ثلاث مرات يوميا لمدة اسبوعين ــ كما ان حقن صوديوم طرطرات الانتيمون التي تعطى في الوريد بواسطة الطبيب تعطي نتائج طيبة**

**٢ ــ يجب ان ينتقل المصاب الى جهة غير موبوءة بهذه الديدان مع تحسين حالة الصحة العمومية بالغذاء الدسم الذي يحوي جميع العناصر الضرورية**

**٣ ــ ويمكن توقي الاصابة بما يأتي :**

**ا ــ منع اكل السمك غير تام النضج**

**ب ــ ايجاد وسائل صحية للتخلص من البراز الآدمي الذي يحوي بويضات الطفيليات في الجهة التي بها اصابات وبذلك لا تتم دورة الطفيلي في الطبيعة**

وتوجد الاصابة بهذه الديدان في بعض بلاد المناطق الحارة والبلاد التي تحت المدارين وخصوصا بالجهات التي تعتمد في غذائها كثيرا على السمك حيث وجد في بعض الاحوال ان اكثر من نصف السكان مصاب

بهذه الديدان وان كان قليل منهم لا يحسون بالاصابة ولا تظهر عليهم اعراضهـا

**الاعراض :** فى الحـالات التي تكـون فيهـا الاصابـة خفيفـة تكون الاعراض فقط عسرا فى الهضم ولكن فى الحالات الشديدة يكون الكبد متورما ويصحب ذلك ظهور ارتشاحات كما تظهر حالات الصفراء مرة بعد اخرى ـ ووجود حالات اسهال وآلام بالكبد بين افراد حضروا من منطقة موبوءة بهذه الديدان يدل على احتمال وجود العدوى ولا شك ان العثور على البويضات الخاصة بهذه الديدان فى فضول الامعـاء هو الدليل الوحيد على وجود الاصابة

والديدان البالغة طويلة مبططة تبلغ نصف بوصة فى الطول وربع بوصة عرضا وهي تعيش فى القنوات المرارية بالكبد وتخرج بويضاتها مع المرارة الى الامعاء ومع براز المصابين الى المـاء ـ وفى المـاء تفقس هذه البويضات وتخرج الاجنة ذات الاهداب التي تحتاج الى نوع خاص من القواقع للنمو والتطور داخل انسجتها وبعد مدة الحضانة اللازمة لذلك تخرج المذنبات الخاصة بهذا الطفيلي من القواقع الى المـاء حيث تبقى الى ان تصادف انواعا خاصة من السمك مثل الكاري او غيره ـ وتخترق هذه المذنبات جلد الاسماك وتذهب الى العضلات حيث تبقى وتتكيس داخلهـا فاذا أكل انسان او حيوان سمكا مصابا نيئا او غير تام النضج فان هذه الديدان تترك اكياسها فى المعدة او الامعاء وتذهب الى مقرها وتنمو للبلوغ وتنشأ الاصابة التي قد تبقى سنوات متعددة بالرغم من عدم تعرض الانسان لعدوى اخرى

## حمى الدنج
Dengue

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يلازم المريض الفراش ويصرح له بتناول غذاء خفيف مع كمية وافرة من ماء الشرب**

**٢ ـ يعطى المريض بعض المسهلات ويعمل له حقن شرجية حتى تصبح الامعاء خالية تماما**

**٣ ـ اذا زادت الحرارة عن ١٠٣° ف او ٣٩,٤° م يمكن تنزيلها بعمل حقن شرجية باردة او كمادات او لفائف رطبة باردة او مشبعة**

**بالكحول**

**٤ ـ تعمل كمادات ساخنة للامكنة التي تظهر بها آلام حيث ان ذلك يزيل الالام**

**٥ ـ وضع كيس ثلج على الراس يزيل الصداع اذا كان موجودا**

**٦ ـ وفى بعض الحالات الشديدة يجب استدعاء الطبيب لاعطاء العلاج المناسب لازالة بعض الاعراض التي يشق على المصاب احتمالها**

**٧ ـ وبعد زوال الاعراض الحادة ـ يمكن مباشرة التدليك على البارد حيث ان ذلك يعيد نشاط الاعضاء**

وحمى الدنج مرض وبائي يتسبب عن الاصابة باحد انواع الفيروس الذي ينتقل بواسطة بعوضة الايدس ايجيبتاي وقد تنقله انواع اخرى من الحشرات وقد تزداد الاصابة نتيجة لدخول بعض الحالات المصابة أو الحشرات المعدية بواسطة الطائرات الواردة من جهات موبوءة

**الاعراض :** وتظهر الاعراض بعد ٤ ـ ١٠ ايام من لدغة بعوضة مصابة ـ وهي تبدأ فجاة بارتفاع حاد فى درجة الحرارة يبلغ احيانا ٥٤١ م ويحتقن الوجه وتلتهب الاعين وتوجد آلام حادة بالرأس والظهر والمفاصل ويكون المريض متوترا عصبي المزاج ويصير النوم متقطعا وتتخلله احلام مزعجة ويكون النبض بطيئا بطءاً نسبيا كما يكون ضغط الدم منخفضا ـ ويشعر المصاب بضعف عام ويفقد شهيته للطعام ويشعر بغثيان وقد يكون الامساك من المشاهدات الاولية لهذا المرض

وفى اليوم الثالث او الرابع تنزل درجة الحرارة ويشعر المريض باستعادة قواه البدنية والعقلية وبعد ثلاثة ايام اخرى فى الحالات العادية ترتفع درجة الحرارة ثانية وتعود الآلام والاعراض الاخرى والهبوط العصبي الى الظهور ويحصل الانتكاس الذي يستمر مدة اقل من الدور الاول وفيه يظهر الطفح الجلدي على الايدي والارجل ثم ينتشر على جميع اجزاء الجسم وهو يشبه طفح الحصبة

ويحصل الشفاء ببطء وتطول مدة النقاهة ـ والاعراض الحادة لا تستمر طويلا وان كانت تسبب مضايقات شديدة للمصاب

## الاصابة بدودة المدينـة
Dracunculiasis

**ما يجب عمله :**

**١ ــ لشفاء الاوجاع التي تصحب عادة ظهور الفوقعة يعطى المصــاب بمعرفة الطبيب وتحت اشرافه حقنا عقار الافيدرين**

**٢ ــ يمكن قتل الدودة بحقنها بمستحلب من فينوثيازين فى زيت الزيتون وذلك بمعرفة الطبيب ايضـا**

**٣ ــ يغسل الجرح الذي تظهر منه الدودة على سطح الجلـد بالمـاء البارد عدة مرات يوميا لمدة ٣ اسابيع وعندما يبرز الراس يربط بخيط من الحرير ثم تجذب برفق وتؤدة حتى لا تنقطع وحتى يتـم اخراجها من غمدها جميعها وقد تطول عملية الجذب هذه لاكثر من اسبوعـين**

**٤ ــ وللوقاية من الاصابة تتبع التعليمات الآتية :**

**أ ــ اتخاذ جميع الاجراءات الممكنة لاخلاء المـاء مما يوجد به من الحيوانات القشرية التي تحمل الاطوار الجنينية لهذه الدودة**

**ب ــ منع الافراد المصابين من الاقتراب من المـاء**

**جـ ــ غلي مـاء الشرب الذي يشتبه فى انه يحمل الاصابة بهـذه الديدان**

وتبلغ يرقات ديدان المدينة من الحجم قدرا يمكن معه رؤيتها بالعين المجردة وهذه اليرقات تخرج من الانثى الى المـاء مباشرة عندما يخوض المصاب بهذه الديدان فى المـاء . وهذه اليرقات تبقى فى المـاء حتى تبتلعها بعض الحيوانات القشرية التي توجد فى المـاء ايضا مثل برغوث المـاء والسيكلوب وهذه اليرقات تترك امعاء هذه الحيوانات الى التجويف البطني حيث تنمو وتتطور وتتكيس داخلها ــ وبعد مدة الحضانـة اللازمة تتحول الى الطور الذي يمكن ان يصاب به الانسـان

ويصاب الانسان عادة نتيجة ابتلاع هذه الحيوانات القشريـة الصغيرة المصابة مع ماء الشرب ثم تتخلص هذه الديدان فى معدة او امعاء المصاب وتخترق جدرها ثم تهاجر خلال انسجة الجسم الى مقرهـا وتنمو الى الطور البالغ

وهذه الديدان من النوع المستدير وهي ملساء رقيقة بيضاء وقد

تبلغ الانثى مترا فى الطول وهي توجد ممتدة تحت الجلد متعرجة وهي تنمو فى مدة تتراوح بين ٦ اشهر وعام. وعندما تبلغ الانثى يتحرك رأسها فى اتجاه الاجزاء التي تتعرض عادة للماء من جسم المصابين مثل الساقين والقدمين ثم يقترب الراس من سطح الجلد ويفرز افرازا يسبب التهابا جلديا وحكة ويكون ذلك مصحوبا باعراض عامة مع ظهور فوقعة فوق رأس الدودة فى الجلد وعندما تنفجر هذه الفوقعة تظهر قرحة يوجد بوسطها ثقب يوصل الى مقر رأس الدودة تحت الجلد وعندما تكون هذه القرحة فى الماء البارد يخرج منها سائل لبني يحوي اجنة الدودة التي تخرج من الدودة المذكورة وتكون هذه الاجنة فى الغالب ملتفة حول نفسها

**الاعراض :** ليس هناك اعراض ظاهرة للاصابة حتى تبلغ الدودة البلوغ وحتى يصل رأسها الى الجلد وتبدأ الاعراض مع ظهور الفوقعة ومن الاعراض المهمة وجود ارتكاريا حادة وحكة وقيء واسهال وضيق فى التنفس وربو ـ ولا شك ان اصابة القرح بالميكروبات بعد ذلك يترتب عليه حصول مضاعفات اخرى وظهور خُراجات كبيرة مع التهابات حادة لها خطرها

واذا قتلت الدودة وهي داخل الانسجة او قطع جسمها او جرح وخصوصا وهي ما زالت تحمل بعض الاجنة فان ذلك يسبب آلاما شديدة فى جميع الاجزاء التي تكون بها الدودة مع التهاب حاد وتورم يترتب عليه ظهور خراجات وقد تنفصل قطع من انسجه الجسم نتيجة تعفنها وتلفها وقد يكون ذلك مصحوبا بالتهاب بالمفاصل واتكماشات فى اربطة العضلات مما يسبب تصلب المفاصل ـ وقد تحدث اعراض اخرى اشد وطأة

واذا امكن تفريغ الدودة من ذريتها وذلك بغسل القرحة المتكرر المستمر لعدة ايام فان ذلك يجعل من السهل ازالة اليافعة من غمدها بدون ظهور هذه المضاعفات التي سبق الاشارة اليها

## الفيلاريا
## Filariasis

يوجد ستة انواع من ديدان الفيلاريا يصاب بها الانسان ولكن اربعة منها فقط تسبب امراضا ويكون للاصابة بها بعض الاعراض وهذه الديدان من النوع المستدير ـ وهي رقيقة جدا وتبلغ البالغة منها

٢,٥ ــ ٧,٥ سم فى الطول والانثى عادة اكبر من الذكر وقد تبلغ اناث بعض الانواع حوالي ٥٠ سم ــ وقليل من بلاد المناطق الحارة او البلاد التي تحت المدارين التي لا توجد بها هذه الديدان وفى بعض الجهات تشمل الاصابة نصف السكان وبعض هذه الديدان يتجول فى انسجة الجسم المختلفة وينتقل من مكان الى اخر وبعضها يبقى فى الاوعيــة الليمفاوية ــ وتعيش الديدان البالغة فى الجسم لعدة سنوات وهــي تعطي ذريتها طول مدة حياتها وتسمى الذرية الميكروفيلاريــا

ومن خصائص بعض الانواع ظهور اجنتها او الميكروفيلاريا بكثرة فى الدم ليلا وتبلغ كثرتها القمة من منتصف الليل الى الصباح وتندر نهارا فى الدم وفى بعض الانواع يحصل عكس هذه الظاهرة تماما

وعندما تمتص بعوضة ناقلة لاحد انواع هذه الديدان دم انسان مصاب فان الميكروفيلاريا تذهب مع الدم الى معدة البعوضة ــ ثم تترك المعدة وتذهب الى عضلات الصدر حيث تنمو وتتطور الى الدور الذي يصاب به الانسان ــ واذا قربت هذه البعوضة المصابة بعد مرور مدة الحضانة اللازمة لتطور هذه الديدان من انسان للتغذي على دمه ــ فان هذه الديدان الصغيرة تتخلص من البعوضة وتقع على الجسم وتخترق الجلد والانسجة وتهاجر الى مكانها المختار من جسم الانسان حيث تنمو الى البلوغ ثم تبدأ فى وضع الذرية التي تذهب الى الدم وتبقى فيه

ويجدر بنا ان نذكر فى هذا المقام ان الديدان التي تظهر يرقاتها فى الدم ليلا وتقل بالنهار تحتاج الى حشرات ناقلة من التي تنشط ليلا وليس لها نشاط بالنهار مثل البعوض الذي لا ينشط ولا يتغذى على الدم الا ليلا اما فى الانواع الاخرى التي تظهر الميكروفيلاريا فى الــدم نهارا فانها تحتاج لحشرات من التي تنشط نهارا مثل بعض انواع الذباب التي تعتمد على الدم فى التغذية والتي تنشط نهارا وتلدغ نهارا وتسكن ليــلا

ويشمل منهــاج مقاومة الفيلاريا النقط الآتيــة :

١ ــ حماية الاشخاص من لدغ الحشرات الناقلة لهذه الطفيليات

٢ ــ منع الحشرات من الاقتراب من المصابين حتى لا تأخذ العدوى وتنشرها بين الاصحاء

٣ ــ مقاومة وابادة البعوض فى جميع اطواره المختلفة .

وقد يكون من الصعب جدا تنفيذ هذه الاجراءات جميعها فى بعض الجهات وعندئذ يجب هجرة هذه الامكنة كلما امكن الاقامة فى غيرها

ومن الغريب ان وجود الميكروفيلاريا فى الدم ولو بكثرة زائدة جدا لا يسبب للمصاب اي قلق اما الحيوانات البالغة فهي التي تسبب معظم الامراض فبعضها يسبب التهابا او انسدادا فى الاوعية الليمفاوية كما يسبب بعضها الاخر تلفا موضعيا فى الانسجة ـ وقد يترتب على الالتهابات بالاوعية الليمفاوية موت الديدان نفسها التي كانت سببا فى هذه الالتهابات وعلى ذلك فالالتهاب الليمفاوي وان كان متعبا للمريض فانه يشفي الاصابة بالديدان البالغة ولو ان هذا لا يحصل فى بعض الانـواع

ومن سوء الحظ فانه للان لم يتم معرفة اي عقار يمكن اعطاؤه للمصابين بالفم او حقنا ويكون شافيا من الاصابة بديدان الفيلاريا واكثر الاعضاء التي تعيش فيها ديدان الفيلاريا وتسبب بها التهابا وتمددا وانسدادا فى الاوعية الليمفاوية هي البطن وقد توجد هذه الديدان فى المسيل الليمفاوي الصدري الذي يصب فى الدم عند قاعدة الرقبة وهو الذي ينقل الليمف ومستحلب المواد الغذائية الدهنية التي تجمعها فروعه من الامعاء الى الدورة الدموية وهذه المواد الدهنية هي التي تعطي السائل الليمفاوي فى المسيل لونه اللبني ـ فاذا حصل انسداد فى هذا المسيل الليمفاوي بسبب هذه الديدان فان تيار هذا المسيل يقف ويترتب على ذلك تمدد الفروع وانفجارها فى الاعضاء وهذا هو سبب ظهور الاستسقاء اللبني والاسهال اللبني والبول اللبني

وقد يترتب على الاصابة بهذه الديدان التهاب الغدد الليمفاوية والتهاب الحبل المنوي والبربخ وظهور القيلة المائية والتهاب الخصية وقد تسهل الاصابة بهذه الديدان الاصابة بالميكروبات مما يترتب عليه ظهور الخراجات فى اجزاء الجسم المختلفة

## داء الفيل
Elephantiasis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ فى الدور الاول من ظهور الاعراض وتورم الاطراف يصح رفع هذه الاعضاء كما يصح استعمال الاربطة الضاغطة فان ذلك يخفف من حالة التورم ـ كما ان استعمال الكمادات الساخنة ثم الباردة على**

**التوالي ثلاث مرات يوميا يخفف الآلام**

**٢ ـ وبعد زوال الاعراض الحادة والالتهابات قد يفيد التدليك فى تخفيف حالة الورم**

**٣ ـ وفى بعض الحالات تأتي العمليات الجراحية ببعض الفوائد**

اما داء الفيل فانه من المضاعفات التي تظهر نتيجة الاصابة المزمنة بديدان الفيلاريا التي تعيش فى الاوعيــة الليمفاويــة

**الاعراض** : يطلــق هــذا المرض على تضخم بعض اجزاء الجسم وتليفها وتصلبها ويسببه نوعان من ديدان الفيلاريا وهما الفيلاريــا بنكورفتى وفيلاريا الملايو ـ تنتقل العدوى بواسطة البعوض وتغلب الاصابة فى السيقان التي تصبح مثل ارجل الفيل وهذا ما دعا الى تسمية المرض باسم داء الفيل ـ وقد تصاب القدمان او الذراعان ـ كما يصاب الصفن فى الرجال ، الثدي والمهبل فى السيدات ويكون هذا التضخم نتيجة الانسداد الليمفاوي المزمن ـ حيث يترتب على ذلك تغلظ طبقات الجلد الداخلية وما تحتها من انسجة واهم الاعراض هو التشويه الظاهر للعضو المصاب الذي قد يترتب عليه عجز المريض عن القيام باي عمل وقــد يفقده القدرة على التحرك بدون مساعدة احيانا

ولا يوجد علاج لداء الفيل وقد يمكن اكتشاف دواء له اذا تبين ان الانسداد الذي ظهر فى الاوعية الليمفاوية سببه ديدان حية يمكن بطريقة ما اجبارها على ترك موضعها ولكنه فى الغالب ينشأ بعد موت الديدان وتحجرها فى اماكنها وحصول الانسدادات التي تجعل من الصعب ظهور أي اثر لاي علاج عام او موضعي وهذا ما يجعل للمقاومة الاهمية الكبرى فى وقف هذا المرض

## ( امراض الليشمانيــا )
**Leishmaniasis**

تنشأ امراض الليشمانيا نتيجة الاصابة بعدة انواع من الطفيليات السوطية التي تعيش فى الدم وتسمى جسيمات ليشمان ودونوفان ويمكن العثور عليها فى دم المصابين بالمجهر ـ وهي تنقسم وتتكاثر فى الدم بطريقة الانقسام الثنائي وقد تتكون وتتكاثر داخل بعض خلايا الجسم وخصوصا الخلايا الاندوثيلية

وهذه الجسيمات هي اصغر حجما من كرات الدم وتنقل بواسطة انواع من الذباب الرملية وقد تكثر الاصابة بالليشمانيا بين الاطفــال

فى بعض الجهات وتندر الاصابة بها بين البالغين ـ وقد يحصل عكس ذلك فى بعض البيئات ـ وفى احد الانواع من امراض الليشمانيا يتضخم الكبد والطحال نتيجة الاصابة بنوع من الطفيليات وتسمى هذه الحالة بمرض الكالاآزار وفى بعض الانواع الاخرى يصاب الجلد فقط حيث توجد الطفيليات التي تسبب اوراما جلدية وتقرحا وتكبر هذه القروح تدريجيا وتسمى هذه الحالة بالقرحة الشرقية ـ كما يصيب نوع اخر من الليشمانيا امكنة اتصال الجلد بالاغشية المخاطية وتسمى هذه الحالة اسبنديا وتوجد بالسودان

**وللمقاومة يجب اتباع ما ياتي :**

١ ـ الابتعاد عن الاماكن التي بها امراض الليشمانيا

٢ ـ اتخاذ جميع الاحتياطات والاجراءات الممكنة لحماية الافراد من لدغ الذباب الرملي بانواعه ومن لدغ الحشرات الاخرى الماصة للدم والتي قد تنقل العدوى من شخص لاخر

٣ ـ ولما كانت طفيليات الليشمانيا تصيب القوارض وبعض الحيوانات الاليفة وخصوصا الكلاب فيجب ان يشمل برنامج المقاومة طرقا للتخلص من هذه الحيوانات وابادتها ما دامت هي عائلا احتياطيا لهذه الطفيليات

## القرحة الشرقية او حبة بغداد
Cutaneous Leishmaniasis

**ما يجب عمله :**

**١ ـ عمل كمادات ساخنة لمكان الدمل مرة يوميا تعقبها غيارات معقمة مع استعمال المراهم والفسولات**

**ويمكن استعمال محلول مشبع من حمض البوريك ـ كما يمكن استعمال مرهم يحوي ٥٪ بوريك او ٥٪ راسب ابيض**

**٢ ـ ويستحسن استشارة الطبيب لاخذ علاج الطرطير المقييء او اي مركب انتيمون اخر . والعلاج بإشعة اكس لو امكن يساعد على التئام القرح**

**٣ ـ ويمكن الطبيب وصف اي علاج تبين له فائدته نتيجة تجاربه مثل البنسلين او السلفا وخصوصا عندما تكون الاصابة بالليشمانيا متضاعفة باصابة البكتريا وهو ما يحصل فى اكثر الحالات فعلا**

**الاعراض :** تظهر القرحة بعد مدة حضانة طويلة الامد وفى

اول ظهورها تكون حبة صغيرة جلدية مرتفعة قليلا ـ وهذه تكبر تدريجيا ثم تتقشر وعند ازالة القشرة يظهر السطح الرطب المتقرح الدامي وقد يكون للقرحة افراز لا يلبث ان يجف ويترك قشرة اخرى ـ وتتسع القرحة تدريجيا حتى يصبح قطرها حوالي البوصة ويتم الشفاء تدريجيا فى مدة تتراوح بين شهرين وعام او اكثر ويبدأ الالتئام من الوسط وعندما يتم الشفاء يكون اثر القرحة منخفضا عن مستوى الجلد العادي وكثرة هذه الندبات تسبب تشويها ظاهرا فى الجسم

وهذا المرض غير خطير وقد تكسب الاصابة به مرة واحدة حصانة تمنع الاصابة به مرات اخرى

ولا تسبب القرحة آلاما ولكن تلوثها بالميكروبات وهو ما يحصل عادة قد يثير بعض المتاعب للمصاب ولذلك يوجه الاهتمام فى الغالب لمنع العدوى بهذه الميكروبات كما يوجه الاهتمام لمنع الاصابة بالطفيليات نفسهـا

## الجـذام
## Leprosy

**ما يجب عمله :**

**١ ـ بمجرد ظهور اعراض الاصابة بهذا المرض يجب ان يوضع المريض تحت رعاية الطبيب ليعطيه زيت الشولمجرا او املاحه الكحولية ( استرز ) حقنا اذا لم يكن من المتيسر اخذها بالفم ـ كما يجب اعطـاء المريض اي علاج اخر مفيد مثل البرومين ـ الديازون او البروميزول التي لها اثار طيبة فى بعض الحالات**

**٢ ـ يعطى المصاب الغذاء الكامل ويجب جعل البيئة صحية للغاية كما يجب المحافظة على الحالة النفسية للمريض فهذا خير له من كثير من العقاقير ـ وفى الحالات العادية يكون من مصلحة المصاب مباشرة اعماله العادية وان ملازمته للفراش او للراحة قد يترتب عليه تدهور فى الصحة العامة وفى حالته النفسية**

**٣ ـ ولمنع انتشار العدوى يجب الامتناع عن الاختلاط بالمجذومين او لمس الاشياء او الادوات التي سبق لهم لمسها او استعملها او التعرض للذباب او الحشرات التي تكون فى الغالب متلوثة من لمسها للمصابين ويجب عدم لمس اي شيء يشتبه تلوثه بافرازات المصابين وخصوصا بافرازات الانف**

والجذام مرض مزمن معد يسببه ميكروب يشبه كثيرا ميكروب الدرن فى الشكل والحجم والظواهر ويوجد غالبا فى الدموع والبصاق والافرازات الانفية وافرازات مجرى البول والمهبل — وقد امكن العثور عليه فى الكبد والطحال والاعضاء الداخلية فى جثث المصابين عند فحص جثثهم بعد الوفـاة

ويدخل ميكروب الجذام جسم الانسان خلال الغشاء المخاطي للانف كما يدخل خلال الجروح التي قد توجد فى جلد الاصحاء وقد تنقل بعض الحشرات التي تلدغ الانسان هذه الميكروبات وتسبب العدوى بهذا المرض كما توجد طرق اخرى لنقل الاصابة بهذه الميكروبات

والمرض بلا شك معد وكم من مريض اكتسب العدوى نتيجة نومه مع مجذوم وقد ترتب على مثل هذه العدوى وفاة المصاب — ولا شك ان انتشار هذا المرض فى بعض الجزر يثبت طبيعته المعدية ويكون هذا المرض بين اطفال المجذومين بنسبة ١٠٪ ولكنه على ما يظهر لا ينتقل وراثيا وان كان من الثابت حصول بعض الحالات التي اعتبرت العدوى فيها خـلال المشيمة

**الاعراض :** تبـدأ اعراض المرض تدريجيـا بعد ٢ — ٣ سنوات من التعرض للعدوى وقد تظهر بعد مدة اطول من ذلك ثم تستـمر الاعراض فى التطور ببطء — فظهور بقع غير طبيعية فى الجلد فـاقدة الاحساس للحرارة او الالم او اللمس يجب اعتبارها انذارا بالمرض — ومن بين الاعراض المبكرة ادماء الانف والصداع والحمى وقد تفقد بعض اجزاء الجسم حساسيتها نتيجة تأثير الاصابة بهذا الميكروب على الاعصاب

والجذام نوعان وقد يصاب الفرد الواحد بكليهما او باحدهمـا ويتميز احدهما وهو الجـذام العقدي بظهور اورام وعقد وانسكابات جلدية غير محدودة وتكثر هذه العقد او الدرنات فى الوجه عن سائر اجزاء الجسم الاخرى مما يكون له اثره فى تغيير معالم وجه المصاب وقد يترتب على اصابة الوجه سقوط شعر الذقن والجفون — كما قد يترتب عليه تضخم الوجنتين والحاجبين والاذنين وغالبا ما تتعفن هذه الدرنات وتتقرح وقد يترتب على ذلك تلف الاذنين واحيانا تلف الانف وقد تظهر عظام الجمجمة كما تصاب العينان وقد يترتب على تعفن هذه الدرنات حدوث فتحات غائرة فى الجلد تصل الى التجويف الفمي يصعب معها

المضغ كما يصعب البلع وقد يخشن الصوت اذا اصيبت الحنجرة وقد يفقد المصاب القدرة على الكلام نتيجة اصابة الحبال الصوتية وقد يصعب التنفس ــ وفى بعض الحالات تتقرح اللثة وتسقط الاسنان وغالبا ما يفقد المصاب حاسة الشم والذوق وقد تظهر هذه العقد فى الاطراف ومنها يسقط اللحم وتبقى العظام بارزة وقد تتضخم الغدد الليمفاوية عموما

اما النوع الاخر وهو الجذام العصبي او الخدري وفيه تكون الاصابة بالميكروبات فى الاعصاب نفسها وهذه تتضخم وتتصلب مما يترتب عليه ظهور آلام والتهابات مبدئية تخف حدتها تدريجيا ويتبع ذلك تخدر وفقدان للحساسية وقد ينشأ عن ذلك ايضا الشلل وقد يكون من نتائج ذلك هبوط القدم او عدم القدرة على تحريك الذراع او السير على الرجلين وضمور العضلات وذوبان الانسجة تدريجيا وانحلال العظام ــ وبدون علاج لا يمكن وقف المرض

ويستمر المرض مدة ٢ ــ ١٠ سنوات فى النوع الدرني كما يبقى مدة اطول فى النوع الخدري وقد تقف حدة المرض بعض الاحيان لتعود الى حالتها الاولى ثانية بعد ذلك ــ وتحصل وفاة المصابين نتيجة الاصابة بامراض اخرى تترتب على الضعف العام الذي يسببه المرض وقليل هم الذين يعيشون حتى يموتوا نتيجة المرض نفسه واثره فى انسجة الجسم وما يسببه لها من ضمور او عجز تام

## مرض القدم الفطري ( قدم مديورا )
## Madura Foot

**ما يجب عمله :**

**يكون العلاج فى هذه الحالات كما فى حالات الاصابة بالفطريات الاخرى التي تتكاثر بالبذور ، ان يودور البوتاسيوم ومركبات السلفا لها فائدة كبرى ولكن قد يكون من المستحسن فى بعض الحالات بتر القدم المصابة**

**الاعراض :** ينشأ هذا المرض نتيجة الاصابة باحد انواع الفطريات ويمكن حدوث الاصابة فى اي جزء من اجزاء الجسم ولكن تغلب الاصابة عادة فى القدم ــ حيث يظهر ورم مستدير صلب متغير اللون فاقد الحساسية ــ وبعد اسابيع قلائل يتعفن هذا الورم ويتقرح ويخرج منه باستمرار سائل لزج زيتي الشكل يحوي دما احيانا وصديدا

كما يحوي حبيبات فى حجم بيض السمك وقد تكون زرقاء او صفراء او محمرة أو سوداء تبعا لنوع الفطري المسبب للحالة ـ وبمضي الزمن تظهر اورام اخرى وتتعدد وتتعفن وتتقرح هي الاخرى حتى تصبح القدم ثلاث او اربع مرات حجمها الطبيعي وتستمر القروح فى افرازاتها وتضمر عضلات الساق لعدم قيامها بوظيفتها وتصاب جميع انسجة القدم بهذا المرض حتى العظام التي قد تنفصل بعض اجزائها منها وتخرج مع الافرازات خلال الفتحـات

ويعيش المصاب من عشر الى عشرين سنة ولكنه فى النهاية يموت نتيجة الضعف العام والاصابة بالامراض الاخرى التي قد يتعرض لهـا وقد فقد القدرة على المقاومة واصبح فريسة لجميع الاصابات بسبب هذه العدوى الفطرية التي تنهك قـواه

## الملاريـا
Malaria

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يلازم المريض الفراش اثناء النوبة وتتخذ جميع الوسائل الممكنة لتدفئته**

**٢ ـ اذا ارتفعت درجة الحرارة عن ٤٠ْ م فيمكن تنزيلها بعمل كمادات او حقن شرجية باردة كما يمكن وضع كيس ثلج على الراس او دهنـه بالكحـول**

**٣ ـ تعمل كمادات ساخنة ثلاث مرات يوميا على موضع الطحال اذا شعر المريض بآلام فى هذه الجهة**

**٤ ـ وفى دور الحمى يعطى المريض من الغذاء السوائل فقط اما بين النوبات فيعطى له الغذاء الكامل المفيد**

**٥ ـ يجب الا يباشر المصاب عمله اليومي المجهد بين النوبات لان هذا يضعفه ويجعله اقل احتمالا للآلام اثناء النوبات**

**٦ ـ وبالرغم من الادوية الكثيرة التي اكتشفت بعد الحرب العالمية الثانية لعلاج الملاريا ـ لم يزل الكينين هو العلاج الاساسي والقياسـي لهذا المرض ولكن لما قد يترتب على استعمال الكينين من مضاعفات فى بعض الاحيان يجب ان يكون استعماله تبعا لمشورة الطبيب ـ ولكل طبيب طريقته فى اعطاء هذا العقار ومقداره واذا تعسر استشارة الطبيب فيجب اعطاء المريض العقار مباشرة بالمقادير الآتيـة :**

يعطى البالغ جرعة مقدارها ١ غرام من كلورور الكينين ثلاث مرات يوميا بعد الاكل لمدة يومين ـ ثم يعطى جرعة مقدارها ٠,٦ غرام من العقار ثلاث مرات يوميا بعد الاكل ايضا لمدة خمسة ايام اخرى ويعاد نفس العلاج كلما حصل انتكاس

٧ ـ يعطى الاتبرين وهو اهم الادوية الحديثة ـ بمقدار ٠,٢جرام كل ٦ ساعات لخمس جرعات فقط ثم يعطى المصاب بعد ذلك جرعة مقدارها ٠,١ جرام ثلاث مرات يوميا بعد الاكل لمدة ٦ ايام اخرى

٨ ـ وهناك عدة عقاقير اخرى تستعمل فى علاج الملاريا وقد تكون ذات اهمية او اكثر فائدة ولكن يجب اعطاؤها وفق نصائح الطبيب وتحت اشرافه ومن هذه العقاقير الكلوروكوين ( الارالين ) والنيفاكوين ، والكاموكوين

٩ ـ ولوقاية الاخرين من الاصابة ـ يجب اتخاذ جميع الاجراءات الممكنة فى ابادة البعوض فى ادواره المختلفة ومنع توالده بجوار الانسان وفى جميع الجهات التي ياوي اليها ـ وفى الجهات التي توجد بها اصابات بالملاريا يجب وضع شباك على جميع النوافذ تمنع دخول البعوض الى المساكن كما يجب النوم داخل كلات (ناموسيات) حتى لا يتعرض الانسان للدغه سواء كان الانسان مصابا حيث يترتب على ذلك اصابة البعوضة التي تنقل العدوى الى الاخرين من الاصحاء ، او سليما فقد تكـون البعوضة مصابة وبذلك ياخذ الانسان العدوى

ويشمل مشروع المقاومة ابادة البعوض بانواعه فى اطواره المختلفة وذلك باستعمال المبيدات واجتناب التعرض له اينما وجد ـ واذا اضطر الانسان للخروج ليلا لبعض الاعمال فى المناطق الموبوءة وجب عليه ان يخرج كامل الثياب ويمكن الاستفادة من دهان الاجزاء المكشوفة من جسمه باحدى المواد الطاردة للبعوض والتي تمنع رائحتها البعوض من الاقتراب من الانسان مثل زيت السترونيلا واليوكاليبتوس وغيرهما من الزيوت والمواد العضوية كالكبريت الذي يؤخذ من الفم او يعمل منه دهان طـارد

**الاعراض :** واعراض الملاريـا معروفة للجميع لا تحتـاج لزيادة فى الايضـاح ـ فتمتـاز النوبـة بحمى حـادة مـع شعور المريض

بقشعريرة وبرودة زائدة تستمر لمدة ساعات قلائل يتبعها عرق غزير يتصبب من جميع اجزاء الجسم ويحصل ذلك يوميا او يوما بعد اخر او كل ثالث يوم ـ وتنشأ حمى الملاريا نتيجة الاصابة بنوع او اكثر من طفيليات الملاريا الاربعة التي تعيش وتتكاثر فى الدم والتي تصيب كرات الدم الحمراء فتتلفهـا

وتدخل طفيليات الملاريا جسم الانسان مع لعاب بعوض الانوفيل المصاب الذي يحوي الحيوانات البوغية الخاصة بالطفيلي عندما يقترب هذا البعوض من جسم الانسان ويلدغه من اجل امتصاص بعض الدم

والملاريا المزمنة تسبب ضعفا عاما وفقرا فى الدم وتضخما فى الطحال وبعض الحالات تكون شديدة الوطأة وتختلف الاعراض باختلاف هذه الاصابات وشدتها ـ وفى المناطق الموبوءة يجب ان يحاط الافراد علما بالكثير عن الملاريا لمعرفة العدوى بمجرد ظهور الاعراض ـ وفى هذه المناطق يجب اعتبار كل حالة مرضية مصحوبة بحمى متقطعة او غير منتظمة اصابة بالملاريا ـ وكذلك تعتبر كل حالة مرضية غير معروف كنهها او ظهور اعراض اعيـاء او اجهاد بدون باعث ظاهر ـ حيث اذا اهملت مثل هذه الحالات ربما تكون سببا فى الوفاة وقد تؤدي الى الاضمحلال الجسماني التدريجي ـ واذا كان من الضروري فحص الدم لمعرفة الاصابة وجب ذلك قبل اعطاء عقـار الكينين حيث ان هذا العقار يسبب اختفاء الطفيليات من الدم ـ ولا يمكن بحال ان ينجح اي مشروع لمقاومة الملاريا والتخلص من هذا المرض ما لم يشمل المشاريع اللازمة لابادة بعوض الانوفيل البالغ ومنع توالده والتخلص منه نهائيا

ويعرف البعوض الانوفيلي الناقل للملاريا من وضعه عندما يقف على الاجسام او عندما يتغذى على الدم حيث تظهر البعوضة وكأنها واقفة على راسها وهي تختفي نهارا وتنشط وتطير ليلا ولا تتغذى على الدم الا فى ظلام الليل ـ وقد تهاجر البعوضة مسافات بعيدة وقد تطير لمسافة ميل من مكان توالدها كما تحملها الرياح لمسافات اطول وهذه الحقائق لم تكن معروفة وقد ثبت صحة ذلك حديثا فقط حيث تبين ان مقاومة توالد هذا البعوض يجب ان تكون عمومية حيث ان المقاومة فى مكان ما لا تكفي لحفظ هذه المنطقة خالية من اصابات الملاريا اذ قد تنتقل الاصابة او تنشأ نتيجة بعوض يرد من الجهات المجـاورة:

## الطـاعون
Plague

**ما يجب عمله :**

يجب عزل المصاب بالطاعون فى المستشفيات الخاصة بالامراض المعدية اذا امكن ذلك ويجب فقط اتباع التعليمات الاتيـة عندما يكون من المتعسر دخول المصاب الى هذه المستشفيـات

الطاعون الدملي :

١ — يلازم المريض الفراش

٢ — تعمل كمادات او حقن شرجية باردة كلما ارتفعت درجة الحرارة الى حد لا يطاق

٣ — يوضع كيس ثلج فوق الدمل لتخفيف الالم الموضعي واذا لم يفد ذلك فتعمل كمادات ساخنة ثلاث مرات يوميـا

٤ — واذا تقيح الدمل وجب فتحه وتصفيته

٥ — يوضع كيس ثلج فوق القلب وعلى الراس اذا انتاب المريض حالة الهذيـان

٦ — توضع كمادات ساخنة على الظهر ثلاث مرات يوميـا

٧ — يجب اعطاء المصاب اي كمية من السوائل يمكن شربها حيث يساعد المـاء على الاستمرار فى عمل الكليتين

٨ — يتكون غذاء المصاب من السوائل فقط ومن اللبن (الحليب) خصوصا او شوربات

٩ — يجب استشارة الطبيب فى اول فرصة حتى يمكن المريض الحصول على العناية اللازمة والعلاج الكامل التام فى الوقت المناسب ويمكن استعمال بعض مركبات السلفا وخصوصا السلفاديازين كمـا يصح اعطـاء المصاب حقن الاستربتوميسين حيث لكل منهما قدرة شفائية لهذا المرض

١٠ — وللحماية الاخرين يجب ابادة الفئران والبراغيث كما يجب اعطاء الطعم الواقي من هذا المرض لجميع المخالطين للمريض او المرضين العدوى

الطاعون الرئوي

١ — يجب الرجوع الى التعليمات التي سبق شرحها عند الكلام عن العناية بمريض مصاب بمرض وبائي معد واتباع جميع التعليمات

**٢ ـ لا يوجد علاج ناجع لهذا النوع وتبلغ نسبة الوفيات المئوية بين المصابين حوالي المئة ـ وبمجرد ظهور الاعراض ـ تزداد الحالة سوءاً بسرعة فائقة تجعل استعمال اي عقار او مصل عديم الجدوى وكل ما يمكن عمله هو تخفيف بعض الآلام التي يقاسيها المصاب**

**٣ ـ ولحماية المخالطين ـ ولهذا الاهمية الكبرى ـ يجب على كل من يقترب من المريض لبس قناع سميك من الشاش يقي الانف والفم من التلوث كما يحسن لبس فوطة معقمة تغطي جميع اجزاء الجسم ـ كما يجب استعمال نظارة واقية للعينين وقفازات لحماية اليدين والا يترك اي جزء من الجسم معرضا للتلوث ـ وجميع افرازات المصاب يجب جمعها ثم حرقها**

وينشأ الطاعون نتيجة الاصابة بنوع من البكتيريا وهو نوعان كما سبق ذكره ـ دملي ويمتاز بالتهاب الغدد الليمفاوية التي تتقيح وتكون الدمامل فيما بعد ـ والرئوي وهو يشبه الالتهاب الرئوي الحاد

والطاعون الدملي مرض وبائي ينتشر عادة بين الفئران وهو ينتقل من فار لاخر بواسطة البراغيث وقد ينتقل للانسان اذا لدغه برغوث الفأر المصاب والذي يحمل الجراثيم وقد لوحظ ان كثيرا من القوارض المفترسة تصاب بهذا النوع ويجب اعتبارها من مصادر العدوى

اما النوع الرئوي : وهو من الامراض المعدية الشديدة الخطر فانه لا ينتقل بواسطة البراغيث بل مباشرة من انسان لاخر بواسطة الهواء فالرذاذ الذي يخرج مع الهواء عند التنفس والذي قد لا يرى بالعين المجردة أو الذي يخرج مع السعال (الكحة) أو عند العطس او مع الكلام عندما يتكلم الانسان ـ يحوي ميكروبات الطاعون بكثرة زائدة ـ واستنشاق هذا الرذاذ وما يحويه من جراثيم هذا المرض يسبب العدوى ـ كما يحمل غبار الجو بعض هذه الميكروبات وقد يترتب على استنشاق الغبار بعض الاصابات

**الاعراض :** تبلغ مدة الحضانة فى الطاعون الدملي من يومين الى عشرة ايام وتبدأ الاعراض فجأة فى الاصابة العادية حيث تكون الحمى مرتفعة ويشعر المصاب بضعف عام وصداع شديد وآلام فى الظهر والاطراف وقد يكون عند المصاب اسهال وقيء ـ وغالبا ما يظهر الطاعون الدملي فى اليوم الثاني من الاصابة فى موضع الارب او

الابط او الرقبة ــ وترتفع درجة الحرارة الى ٤٠° م ويشعر المصاب بعطش شديد ويسبب المرض حالة اخفاق تام وهبوط شامل وتحصل الوفاة بين ثلاثة وستة ايام وفى بعض الحالات تهبط الحمى تدريجيا وبعد مدة نقاهة طويلة الامد قد يشفى المصاب

اما مدة الحضانة فى الطاعون الرئوي فهي قصيرة جدا وقد تكون بضع ساعات فقط ويندر ان تمتد الى خمسة ايام وتكون الاعراض فى المبدأ كاعراض الالتهاب الرئوي العادي الذي يبدأ بقشعريرة مع صداع وارتفاع سريع فى درجة الحرارة وسرعة فى النبض ثم سعال (كحة) مع ضيق التنفس ويكون البصاق مخاطيا فى المبدأ ثم يظهر فيه دم بعد ذلك وبعد قليل من الساعات الى ثلاثة ايام ينتاب المريض هذيان ثم تحصل الوفاة

## البلهارسيا
**Bilharziasis**

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب استشارة الطبيب لاخذ العلاج اللازم من الفؤدين او الطرطير القيىء او اي عقار مناسب اخر من مركبات الانتيمون**

**٢ ــ وقد يكون من الضروري اجراء بعض الجراحات**

**٣ ــ يجب تحسين حالة المريض الصحية بالراحة التامة والغذاء الكافي الكامل سهل الهضم**

**٤ ــ وللوقاية يجب اتباع ما ياتي :**

**أ ــ الامتناع عن الاستحمام او الخوض فى مياه الانهار او البرك او السواقي او مزارع الارز حيثما وجدت هذه الطفيليات**

**ب ــ يجب غلي ماء الشرب الذي يشتبه فيه**

**جـ ــ يجب التاكد من وجود مشاريع صحية للتخلص من الفضلات الآدمية**

**د ــ دراسة البيئة وتشجيع عمل حملات لابادة الطفيليات والقواقع الناقلة لها والتي توجد فى المياه العذبة**

توجد البلهارسيا فى كثير من المناطق الحارة والبلاد التي تحت المدارين وتسببه انواع ثلاثة من الديدان الورقية المثقوبة التي تعيش

فى الدم والتي توجد بويضاتها فى افرازات الانسان وهذه الانواع الثلاثة تكاد تكون متشابهة فى الشكل العــام فاذا سقطت هذه الافرازات التي تحوي البويضات فى المـاء فانها تفقس مباشرة وتخرج الاجنة الهدبية التي تعوم فى المـاء لمدة قصيرة فاذا صادفت انواعا خاصة من القواقع فانها تخترق انسجتها وتنمو وتتطور داخلها الى ان يتم نمو المذنبات بعد مضي مدة الحضانة المناسبة

وتخرج المذنبات من هذه القواقع الى المـاء حيث تعيش فيــه لمدة ٤٨ ــ ٧٢ ساعة فاذا صادفها جلد انسان او حيوان من ذات الدم الحار فانها تخترق الجلد والانسجة حتى تذهب الى الليمف او الدم ومن هذا الى مقرها الاخير حيث تنمو للبلوغ وتبدأ الاناث فى وضع البيض

وقد يسبب اختراق المذنبات للجلد نوعا من الالتهاب وحكة ــ كما قد تكون الاصابة نتيجة شرب ماء يحوي المذنبات التي تخترق الاغشية المخاطيــة وتذهب الى الــدم

تذهب المذنبات الى اي جزء من اجزاء الجسم حيث تنمو للبلوغ ولكنها تفضل الاوردة الدقيقة الخاصة بالمثانة او الامعاء او الكبد وفى هذه الاعضاء تزيد عنها فى غيرهــا ــ وفيها تضع البويضات التــي تخرج خلال الانسجة الى التجاويف ومن هذه الى الخارج مع البول او البراز ويمكن العثور على هذه البويضات فى هذه الافرازات بالفحص الميكروسكوبي

**الاعراض :** تختلف الاعراض باختــلاف نوع الطفيلي فقــد تكون هذه الاعراض التهابا بالمثانة ويكون البول دمويا وقد تسبب الاصابة التهابا بالامعاء وخصوصا بالمعي السيني وقناة الشرج مع اسهال وظهور دم ومخاط بالبراز وقد تكون الاصابة بالامعاء الدقاق ويصحبها تضخم فى الكبد وفى الطحال كما ينشأ الاستسقاء فى النهاية

وفى حالة الاصابة بالنوع المثاني تكون الآلام خفيفة وتزمن الحالة وينشأ عن ذلك ضعف عام كما قد يترتب على الاصابة تكون الحصيات بالمجاري البولية ويسهل تشخيصه حيث يمكن الحصول على بويضات البلهارسيا هيماتوبيوم الطرفية الشوكة فى البول حيث توجد بكثرة واضحــة

اما فى النوع المعوي فتكون الاعراض المرضية اشد وتكون الحالة

اشبه ما تكون بالدوسنطاريا وقد ينشأ عنها ظهور اورام شرجية تشبه مرض البواسير ــ وتصحب الاصابة نوبات من الحمى وآلام بالبطن وتنعدم الشهية ــ وقد ينتاب المصاب قشعريرة وسعال (كحة) وتضخم فى الطحال والكبد وقد تحتاج الاورام الشرجية التي تظهر فى القناة الشرجية الى عملية جراحية لاستئصالها ــ توجد البويضات فى المواد المخاطية او الدموية التي توجد بالبراز وهي جانبية الشوكة وقليلة العدد

وفى الادوار النهائية من هذا المرض تكون الاوردة منسدة بالبويضات التي تملأ المجرى ــ ووجود هذه البويضات فى اجزاء الجسم الاخرى يؤدي الى ظهور اورام صلبة قد تتحول الى سرطانات كما ان وجودها فى الرئة يسبب التهابا رئويا ــ ووجودها بالبطن يسبب اوراما بطنية وفى الحالات التي تكون فيها اصابة الكبد والطحال شديدة ــ تتضخم هذه الاعضاء الى احجام كبيرة جدا وينشأ من ذلك ظهور حمى غير منتظمة وهزال واصفرار وقيء واسهال وفى النهاية يظهر الاستسقاء ــ ويمتد المرض الى ٢٠ سنة او اكثر وقد يأتي استئصال الطحال ببعض الفائدة واذا وجدت البويضات فى البراز فانها تكون قليلة العدد ــ والامعاء والكبد والطحال هي اهم الاعضاء التي تصاب بالبلهارسيا مانسوناي كما انها تصاب اكثر من غيرها بالبلهارسيا اليابانية

## الاسهال الصيفي ( سبرو )
**Sprue**

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب ان يمكن المصاب من ان ينام نوما هادئا كافيا مع الراحة التامة**

**٢ ــ يجب المحافظة على المصاب من التعرض للبرد وان يبقى فى حجرة دافئة وان تكون الملابس مدفئة ولا يصح له الاستحمام بالماء البارد**

**٣ ــ يجب تعريض المصاب للشمس يوميا ويمكن تعريضه لعلاج من الاشعة البنفسجية**

**٤ ــ تدليك الجسم يوميا ما عدا البطن وفى حالة الامساك يصح تدليك البطن حيث ان ذلك ينشط الامعاء**

**٥ ــ اما الغذاء فله الاهمية الكبرى فى العلاج ويجب اتباع ما ياتي :**

أ ـ يجب ان يكون الغذاء غنيا فى الزلاليات والفيتامينات ويجب الاقلال ما امكن من الدهنيات . واذا كان هناك انتفاخ وغازات فيجب الحد من الغذاء النشوي

ب ـ ياخذ المريض اوقيتين من خميرة البيرة يوميا او اوقية من قشور الارز

جـ ـ ياخذ المريض ١٠,٠٠٠ وحدة من فيتامين د يوميا

د ـ ياخذ المريض ٤ جم من فوسفات الكلسيوم يوميا

هـ ـ ياخذ المريض ١٠ ملليجرامات من حمض الفوليك يوميا ويجب ان يعطى المريض هذا العقار بمعرفة الطبيب حيث ان استعماله لا يخلو من اضرار اذا اسيء الاستعمال

ولا يمكن عمل كشف بالغذاء الذي يلزم لكل مريض فى مثل هذا المقام حيث يتوقف ذلك على الحالات التي تختلف اختلافا بينا فى درجة قابليتها لانواع الاغذية وهو ما يجب ملاحظته عندما يراد عمل غذاء خاص لكل حالة من حالات القلاع او اسهال المناطق الحارة ـ وبالرغم من الهزال الذي يحصل عادة للمصابين يجب الا يعطى المريض من الاغذية الا بالقدر الذي يطيقه جهازه الهضمي ـ ولا شك فى ان اللبن ( الحليب ) يوافق معظم الحالات وهو الغذاء الاساسي الذي يصح الاعتماد عليه وخصوصا فى الاسابيع الاولى من المرض

٦ ـ يعطى المريض ٤ سم٣ من خلاصة الكبد حقنا فى العضل يوميا ويستحسن ان يكون ذلك بمعرفة الطبيب

٧ ـ ويستحسن ان يؤخذ راي الطبيب فيما ياتي :

أ ـ عمل غسول مناسب للفم يتوقف على حالة فم المريض نفسه

ب ـ اتخاذ ما يمكن من الاجراءات المناسبة لوقف حالة الاسهال وكذلك لعلاج حالة الامساك الذي يحصل عادة فى الادوار الاخيرة من المرض

جـ ـ اجراء عمليات نقل الدم لمقاومة الانيميا التي قد تكون شديدة فى بعض الاحيان وقد تصبح خبيثة

د ـ مقاومة المضاعفات عند حدوثها وهي كثيرة ومتعددة

**٨ ـ وعندما يتم شفاء المريض يجب عليه الارتحال من البلاد الحارة وعدم الرجوع اليها نهائيا ان أمكن**

ومن المعروف الان ان الاسهال الصيفي مرض ينشأ نتيجة فقر فى التغذية وحرمان الجسم من بعض العناصر الضرورية وهو مرض خطير يصاب به البيض الذين يتركون بلادهم المعتدلة الى المناطق الحارة او الى البلاد التي تحت المدارين وان كان يندر حصوله بين الوطنيين فى هذه الجهات ـ ولا علاقة مطلقا بين المرض والجو حيث يصاب به بعض الافراد فى الجهات العالية الباردة كما يصاب به اهالي الجهات المنخفضة الحارة ـ وقلما يوجد هذا المرض فى الشباب وقد تحصل الاصابة فى افراد بعد عدة سنوات من توطنهم وارتحالهم من الجهات التي يوجد بها هذا المرض ولا شك ان التغيرات التي تطرأ على الجسم نتيجة تقدم السن لها علاقة بظهور هذا المرض ولو ان هذه التغيرات لم يعرف كنهها بعد كما لم يعرف كيفية تأثيرها فى الاجسام

**الاعراض :** تختلف الحالات كثيرا ولكن فى الحالات العادية تبدأ بلين معتدل فى الصباح وقد يستمر لمدة طويلة قبل ظهور اعراض اخرى ـ ولكن عندما يشتد المرض تكون هناك ثلاثة اعراض ظاهرة وهي تقرح الفم وعسر الهضم مع انتفاخ واسهال

وفى الحالات الشديدة تكون سحنة المصاب متغيرة طينية مع هزال وفقر دم ومع هياج عصبي وعجز ويفقد الانسان المصاب الذاكرة ويعجز عن التركيز العقلي . ويكون اللسان ناعما محتقنا متقرحا من الاسفل وعلى الجوانب وقد يكون متشققا من الوسط ـ ولمس الفم من الداخل مؤلم جدا وقد تظهر آلام محرقة نتيجة ملامسة الطعام او الشراب وفى حالات الازمان يكون شكل البراز مميزا حيث يصبح عجينيا مزرق اللون متعفنا اسفنجي الشكل ذا رائحة نتنة واذا فحص وجد به مواد دهنية كثيرة وخصوصا احماضها ـ ويتبرز المصاب غالبا مرة او اثنتين فى الصباح الباكر ثم لا يكون هناك اعراض اسهال بعد الظهر او المساء وقد تحدث نوبات تكون فيها الاعراض اخف وقد تختفي تدريجيا لتعود بعد ذلك اشد حدة واكثر ايلاما اذا لم يسعف المصاب بالعلاج اللازم مباشرة وقد تكون هناك بعض الحالات ذات الاعراض

الخفيفة التي لا تلفت النظر الا ان من السهل ملاحظتها عند من كان له المـام ببعض الثقافة الصحية واعراض الحالة كما يمكن التأكد من وجود الاصابة بالفحص المعملي

وفى الحالات التي تكتشف مبكرة وتعالج علاجـا سريعا فعالا يتم الشفاء ولكن الامل يكون قليلا فيمن يصاب بهذا المرض بعد الخمسين من العمر وكذلك فى الحالات المزمنة وكذلك بين المصابين المهملين الذين لا يهتمون بقواعد التغذيـة

## القويـاء الصينية
Tinea Imbricata

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يستعمل الغيار على الاصابة بمرهم ٥ ٪ كريزوربين**

**٢ ـ او يمكـن علاجهـا باستعمـال دهـان مكـون من ١٥٪ ريزورسينول فى صبغة الجاوي ويوضع مرتين يوميـا**

**٣ ـ ويجب وضع المصاب تحت رعاية الطبيب عند استعمال العلاجات السابق ذكرها او وصف غيرها مما يرى الطبيب انه اكثـر قدرة على احداث الشفاء**

وينشأ هذا المرض نتيجة اصابة جلدية بنوع من الفطريات ـ يمتاز بظهور بقع سمراء أو محمرة فى الجلد ـ متقشرة ـ تتسع تدريجيا من الاطراف كما تبدأ فى الشفاء من الوسط ـ وقد تنشأ اصابة ثانوية فى وسط البقعة بعد شفائها وهكذا يظهر عدد من الدوائر المتقشرة المتجاورة وتكون مصحوبة بحكة متعبة ـ وقد توجد الاصابة بهذا الفطري فى اي جزء من اجزاء الجسم ولكن تندر اصابة الارب او الابط او اكف الايدي والاقدام ـ كما تحدث الاصابة فى الرأس غالبـا

## قرحة البلاد الحـارة
Tropical Ulcer

**ما يجب عمله :**

**١ ـ يلازم المريض الفراش**

**٢ ـ تجب المحافظة على القرحة نفسها من التلوث بالميكروبات وذلك بغسلها من وقت لاخر بمحلول ٥٪ من سلفات الماغنيزيا**

**٣ ـ وبعد التنظيف يوضع على القرحة مسحوق السلفاثيازول ويغطى الجرح بغيار معقم**

**٤ ـ وقد يمكن استعمال محلول اكرفلافين ( ١ : ١٠٠٠ ) بدلا من غسول سلفات المانيزيا**
**٥ ـ يعطى المصاب جراما واحدا من يودور الصوديوم مرتين يوميا**
**٦ ـ عندما يبدأ الجرح فى الالتآم يمكن استعمال غيارات بزيت كبد الحوت**

ويكثر هذا المرض فى البلاد الحارة وغالبا فى الجهات الرطبة وقد توجد فى جميع الاصابات حلزونيات تشبه حلزونيات « ڤنسنت» وان كان من المشكوك فيه وجود اي علاقة بين هذه الحلزونيات وظهور هذه القرحة ومن المؤكد الان ان الغذاء الفقير فى بعض العناصر وخصوصا فيتامين ا ذو علاقة كبيرة بظهور هذا المرض

تبدأ الاصابة بظهور فوقعة او بقعة ملتهبة تتحول بسرعة الى قرحة تتسع تدريجيا حتى يصبح قطرها حوالي ٤ بوصات ( ١٠ سم ) فى بعض الاحيان مع حمى وآلام وقد تكون مصحوبة باعراض تسمم عام وضعف

## الحميات التيفوسية

تشمل هذه الحميات أنواعا كثيرة من الامراض كان من المعتقد انها متغايرة متباينة وان كان هناك تقارب فهو الى حد محدود حيث انها تنشأ جميعها نتيجة الاصابة بانواع متشابهة من الحميات التي تنتقل من شخص الى اخر بواسطة الحشرات كالقمل او البراغيث او القراد

## تيفوس القمل الوبائي
Epidemic Typhus

**ما يجب عمله :**

**١ ـ من اجل سلامة المخالطين يجب التاكد من عدم وجود قمل حي على جسم المصاب او فى ملابسه ويجب رش الجسم بمسحوق ١٠٪ د.د.ت بين وقت واخر او باي مبيد اخر مناسب كما يجب ازالة جميع الملابس وتعقيمها ضد هذه الحشرات**

**٢ ـ ولما كان براز القمل الجاف يحوي بذور هذا المرض فعلى المخالطين الاحتراس من اخذ العدوى وذلك بلبس الاقنعة الواقية والنظارات والقفازات وفوط تحمي الجسم جميعه من التلوث عند الاقتراب من المصابين لاي امر من الامور**

**٣ ــ وقبل الذهاب الى جهة موبوءة بهذا المرض ــ يجب على المرء اخذ الطعم الواقي من العدوى متى امكن ذلك**

**٤ ــ وقد ثبت ان لعقار البار امينوبنزويك قدرة علاجية فى هذا المرض كما ان هناك آمالا كبارا بنيت على ما ظهر لاستعمال الكلوروميستين والاوريوميسين من فائدة فى علاج هذه الحالات وقد يمكن الطبيب اعطاء اي علاج اخر يرى ضرورة لاستعماله لتخفيف الآلام التي قد تظهر على المصابين ــ كما يجب تقوية المصاب عموما وتحسين حالته الصحية ــ واكثر العلاجات المستعملة فى هذا المرض تحتاج لرعاية الطبيب ورقابته**

**٥ ــ كما يجب اتباع جميع التعليمات التي سبق شرحها فى البنود من ٢ ــ ٦ ، ٨ عند الكلام على الاصابة بالتيفود ( صفحتي ٣٢١ و ٣٢٢ )**

ويسبب هذا المرض حبيبات صغيرة الحجم جدا تشبه حبيبات حمى الجبال الصخرية وتسمى هذه الحبيبات اجسام الريكتسيا ــ وتنتقل حمى التيفوس بواسطة القمل وخصوصا قمل الجسم ــ وينتقل القمل من شخص لاخر بالملامسة المباشرة ويكثر القمل نتيجة عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية وخصوصا فى الجو البارد حيث يهمل الانسان تغيير الملابس ، ويكثر منها للتدفئة مما يوجد بيئة صالحة لتوالد هذه الحشرات وتكاثرها ــ وابادة القمل وبويضاته هو سر مقاومة مرض التيفوس

وقد كان لاستعمال ال د.د.ت فى الحرب العالمية الثانية وما بعدها لهذا الغرض كل الفائدة فى هذه الناحية

**الاعراض** : تظهر اعراض هذا المرض فجأة حيث تبدأ بقشعريرة مع حمى مرتفعة مصحوبة باخفاق تام وآلام عامة مع حدة فى الذهن وهياج عصبي وتنبه تام ويكون وجه المصاب محتقنا والعيون دمياء وهذه من العلامات الظاهرة للمرض ــ وقد يظهر الهذيان مبكرا فى الغالب وفى اليوم الخامس يظهر الطفح على الرقبة والصدر والبطن والاطراف ويتكون من بقع حمراء باهتة تنمو تدريجيا ثم تتحول الى اللون القرمزي ثم تصبح سمراء بعد ذلك

ويصحب هذه الاعراض فى اغلب الحالات التهاب بالشعب مع ظهور سعال (كحة) وبصاق ــ ويكون النبض سريعا وضغط الدم منخفضا

وقـد يكـون من الصعب التمييز بين هذه الحمى وبين حمى الجبال الصخرية او الاعراض الاخرى المشابهة وبالطبع يجب الا يهتم الافراد بمثل هذه الدراسات وخصوصا لان طرق العلاج والتمريض متشابهة فى جميع الحالات

والتيفوس ليس من الامراض الخطرة اذا اصيب به الشباب ولكنه مميت قاتل اذا اصيب به كبار السن وتبلغ نسبة الوفيات بين المصابين به من ٤ ـ ٧٠ ٪ وذلك تبعا للسن والقدرة على المقاومة التي تختلف فى بيئة عنها فى الاخرى

## تيفوس البراغيث والقراد
Flea Typhus and Tick Typhus

**ما يجب عمله :**

**يجب طلب الطبيب فورا ووضع المريض فى رعايته مع اتباع جميع التعليمات التي سبق ذكرها عند الكلام على تيفوس القمل**

اكتشف حديثا نوع معتدل من التيفوس يسمى التيفوس المتوطن او تيفوس البراغيث !و تيفوس الفئران وقد اخذ هذا المرض فى الانتشار تدريجيا بانتشار الفئران ـ وتنقل العدوى للانسان نتيجة لدغ برغوث فأر مصاب ـ ولو أن هذا النوع غير مميت فان مقاومته من الصعوبة بمكان حيث يصعب ابادة البراغيث التي تنقل هذا المرض كما يصعب التحكم فيها وذلك لان البراغيث لا تبقى على العائل ولا فى ملابسه كما انها لا تلازم منزلا من المنازل او شخصا من الاشخاص او اي حيوان بالذات بعكس الحالة فى وبأ القمل حيث تلتزم هذه الحشرات الاخيرة عائلا بالذات ـ وفى حالتنا هذه لا يمكن تطهير المنطقة ضد البراغيث خارج المنازل ـ ولا شك ان مقاومة الفئران نفسها لها فائدة كبرى فى مقاومة هذا الوبـا

ويوجد فى كثير من البلاد الحارة نوع من التيفوس ينتقل بواسطة القراد وينتقل عادة بين الكلاب بواسطة القراد وقد ينتقل هذا ايضـا للانسان ـ فاذا كان من الضروري ازالة القراد الموجود على احد الكلاب فى المناطق الموبوءة وجب استعمال جفت او ورقة لهذا الفرض حتى لا تنتقل العدوى للانسان نتيجة تلوث الاصابع بسبب نقلها باليد مباشرة

## القرحة التوتيـة ( اليوز )
Yaws

**ما يجب عمله :**

**١ ــ يجب استدعاء الطبيب لاعطاء عقاقير انزرنيخ الخاصة بهذا المرض مثل المافرسين او نيوارسفينامين كما يصح اعطاء البنسلين**

**٢ ــ يجب المحافظة على صحة المريض انعامة بتوفير الهواء المطلق النقي والنظافة التامة والغذاء الكامل**

**٣ ــ وللمقاومة يجب عزل المصابين حتى تلتئم جروحهم ويجب ان يوضع على هذه الجروح المراهم المطهرة او رشها بالبودرة المطهرة ويستحسن وضع غيارات معقمة فوقها حتى لا يقع عليها الذباب . كما يجب معالجة جروح المخالطين للمصابين ووضع غيارات معقمة على هذه الجروح لمنع الذباب من الاقتراب منها ونقل عدوى مرض اليوز اليها ــ كما يجب تعقيم جميع المنازل والاكواخ التي قد توجد بها اصابات ذات جروح مفتوحة معرضة وان لم يكن من المتيسر ذلك وجب حرقها لخطورة هذه الامكنة على كل من يلجا اليها**

يشبه هذا المرض فى كثير من الاوجه مرض الزهري وجميع الادوية التي تشفي احدهما يمكن علاج الاخر بها ــ وان كان هذا المرض ليس من الامراض اسرية الا انه معد شديد الخطورة ويسبب نوعا من الحازونيات يشبه تماما حلزون الزهري ــ ويدخل هذا الحلزون جسم الانسان خلال قطع او جرح فى الجلد او خلال الاغشية المخاطية ويسبب المرض

**الاعراض :** تظهر القرحة الاولى فى اي جزء من اجزاء الجسم ويندر جدا ظهورها على اعضاء التناسل وغالبا تكون على القدمين او الساقين ــ والقرحة غير مميزة فى المبدأ ثم تظهر عليها قشرة صفراء وتكون القرحة غير مؤلمة وقد يظهر الالم بالضغط فقط وتستمر القرحة عدة شهور ــ ولا شك ان القرحة فى جهة موبوءة مع بقائها لمدة طويلة دون ظهور آلام بها هو دليل المرض ــ وقد تظهر القرحة بدون اعراض مرضية اخرى بينما يشعر المصابون فى بعض الحالات بحمى وصداع وعدم انتظام فى عمل الجهاز الهضمي مع آلام بالعظام والمفاصل وقد تتضخم الغدد الليمفاوية القريبة من القرحة ــ وقد يصبح فحص وازرمان ايجابيا فى مدة شهر من ظهور القرحة الاولى ويبقى ايجابيا بشدة لمدة طويلة

ويبدأ الدور الثاني من المرض بعد ٦ اسابيع الى ٣ اشهر من ظهور القرحة ــ وتظهر فى اثنائه اجسام جلدية صغيرة مبططة تكبر تدريجيا وتكون ذات احجام مختلفة مرتفعة تصبح توتية ولكنها غير مؤلمة ذات قشرة صفراء اذا ازيلت يظهر افراز للقرحة لا يلبث ان يجف مجددا القشرة وتوجد الحلزونيات بكثرة فى هذا الافراز وفى القشرة التي تترتب على جفافه ويمكن العثور عليها فيها بالفحص المعملي ويستجد حول القرحة الاصلية عدد من القروح الصغيرة وفى اسابيع قليلة قد تجف القروح وتسقط قشورها تاركة بقعا باهتة تسمر تدريجيا ــ وقد تكون هذه القروح هي اعراض الدور الثاني وقد تحصل حمى كما قد تحصل بعض اعراض الدور الاول

وفى الدور الثالث من هذا المرض تكون الحالة اشبه ما يكون بالزهري حيث تظهر جروح متعفنة متافة وقد تظهر هذه فى الانف اكثر من غيره من اجزاء الجسم مما قد يترتب عليه تشويه الوجه وهذا ما يوجب العلاج المبكر

وقد تصاب العظام وخصوصا عظم الساق ولكن المخ والقلب والاعضاء الداخلية وهي اهم الاعضاء التي تظهر بها اعراض الدور الثالث فى حالة الزهري فانها قليلا ما تصاب بهذا المرض

ومع ان لهذا المرض تاثيره السيء على بنية المصاب وانه يضعف المقاومة ويجعل المصاب به عرضة وفريسة لاي مرض اخر الا انه لا يسبب الوفاة الا فى النادر جدا

# الحوادث والاسعاف

زاد اخيرا معدل الوفيات والعاهات المستديمة الناتجة من الحوادث في كل بقاع العالم على التقريب . وبالرغم من ان وسائل الامان قد حسنت الموقف في أغلب المصانع فان حوادث الحقل والبيت والنقل والسفر ما زالت تهدد ، بصورة متزايدة ، الحياة والجوارح ، وهذا ما يجعل العلم باصول الاسعاف وطرقه ألزم ما يكون

**استعمال الاربطة :**

تستعمل الاربطة في الاغلب لاربعة اغراض :

الاول : تثبيت الضمائد والكمادات في مواضعها ، والثاني تثبيت الجبائر،والثالث ايقاف النزف،والرابعاستعمالها كحمائل.واكثر الاربطة شيوعا هي اللفافات ، ولكن كثيرا ما يصعب احكام اللفافة فتتهدل ، ولا سيما عندما يربط بها عضو مستدق الطرف او بدين

**قواعد الرباط :**

وثمة عدد من القواعد العامة تطبق في شتى الاربطة

الاولى : الا تستعمل الرباط مباشرة على جرح ابدا ، اذ يجب ان يغطى الجرح اولا بضماد معقم

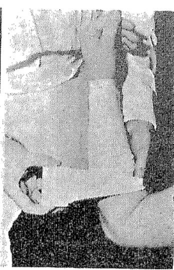
والثانية : ان تكون عقدة الرباط مستوية

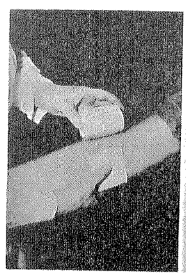
والثالثة : ان تعقد العقدة في مكان مريح يسهل الوصول اليه

والرابعة : ان يكون الرباط محكما ، دون أن يعرقل مجرى الدم ، وهذا يتطلب فحص الرباط بعد ربطه عدة مرات للتأكد من ان الدم يجري حرا في العضو المصاب ، وزرقة هذا العضو آية على أن شيئا ما يعوق جريان الدم فيه ، وكثيرا ما يكون العائق زر الرباط

السادسة : الا تستعمل رباطا مبلولا

وللضمائد التي توضع على الجراح احجام وانماط عديدة ، ويتألف ابسطها من عدة طبقات مربعة من الشاش المعقم ، تتراوح مساحاتها بين ٥×٥ سم و١٠×١٠ سم ، ويمكن الاستعاضة عنها بقطعة





**بعض النقط الجوهرية فى ربط الجروح**

من الشاش المعقم يطوى بعضها على بعض حتى يتكون منها مربع ، او مستطيل حسب الحاجة

واذا لم يتيسر شيء من ذلك اذا دعت الحاجة الى ضماد ، فضمد الجرح بانظف قطعة تقع تحت يدك من القماش القطني الابيض بعد تعقيمها بالكي بمكواة محماة ، واياك ان تلمس بيدك — بعد كيها — الجانب الذي سيلي الجرح مباشرة

والجراح الصغيرة فى اي مكان من الجسم ، خير ما يثبت به ضمادها المشمع اللصاق الذي يمكن الحصول عليه بسهولة من اية صيدلية

**الرباط المثلث :** Triangular Bandage

اذا كان الجرح متسعا فافضل ما يربط به هو الرباط المثلث، ولاسيما اذا لم يتوافر للمسعف المران . ويمكن عمل رباطين من هذا النوع بقص قطعة مربعة من القماش طولها متر من احدى زواياها الى الزاوية المقابلة ، بيد انه اذا زاد طول القطعة عن المتر فقد تؤدي أغراضا اكثر

ويفيد الرباط المثلث فى تثبيت الضمائد الكبيرة على الرأس والجبهة، ولا سيما عندما تتعدد الجروح . ولكي تستعمله فى هذه الحالات اطو عرض خمسة سنتمترات من قاعدة الرباط ، ثم ضع القاعدة المطوية على الخط المنصف للجبهة موازية للحواجب ، بحيث تكون الحاشية المطوية



**استعمال الرباط المثلث**

بارزة مـــن الامام ، ثم انشر سائر الرباط فوق الرأس حتى يتهدل على قفا الجريح ، ثم لف طرفي الرباط المثلث حول الراس من فوق الرباط المتهدل ، وخالف بينهما تحت النتوء الخلفي للجمجمة ، واعد كل طرف الى الجانب الذي بدأ منه حتى يتلاقيا من جديد على الجبهة ، واعقدهما

باحكام فى منتصفها وعد الى الطرف الثالث للرباط (رأس المثلث) فشده الى اسفل حتى يلتصق الرباط التصاقا بفروة الرأس ، ثم اثنه الى اعلى الرأس ، واشبكه فى الرباط بدبوس مزدوج

واذا أوذي طرف من الاطراف ايذاءً شديدا ، واتسع الضماد تبعا لذلك او تعدد ، فان رباطا مثلثا واحدا يمكن أن يغني فى ربط اليد او القدم كلها وتغطية الضمادة او الضمائد المستعملة . ولكي يستعمل هذا الرباط فى هذه الاحوال ينبغي ان ينشر على مائدة او على الارض وتوضع من فوقه راحة اليد او مشط القدم بحيث تتجه الاصابع ناحية رأس المثلث . ثم تطوى قاعدة المثلث من خلف الكعب او من فوق المعصم ويطوى رأس المثلث حول الاصابع حتى يغطي ظهر اليد او ظهر القدم ويصل الى ما فوق مقدم الكعب او مؤخر المعصم ، ثم يلف طرفا قاعدة المثلث حولها وحول القدم او الساق عدة مرات ويربطان باحكام ، ويثنى رأس المثلث على العقدة ويشبك الجزء المغطى للقدم او اليد بدبوس

وجروح الصدر او الظهر يمكن كذلك ربطها بالرباط المثلث ، فبعد وضع الضمادة على جرح الصدر ـ تلف قاعدة المثلث حول الخصر وتربط مشدودة خلف الظهر ، مع جعل احد طرفي العقدة اطول من الاخر ، اما رأس المثلث فيحمل الى الكتف التي يوجد الجرح ناحيتها ، ويشد على هذه الكتف ، ويربط خلف الظهر مع الطرف الطويل للعقدة ، اما اذا كان الجرح فى الظهر فيعكس وضع الرباط بحيث تكون العقدة من الامام

## التمـل ( السكر )
## Acute Alcoholism

**ما يجب عمله :**

**١ ـ ضع السكران فى السرير**

**٢ ـ استدع طبيبا يغسل له المعدة اذا امكن ، وقد يصنع له اكثر من ذلك**

**٣ ـ اذا استرد السكران من وعيه ما يسمح له بالتعاون ، فاسقه ماء بقدر ما يستطيع ، ولكن دون طعام**

**٤ ـ احقنه حقنة شرجية دافئة**

**٥ ـ ضعه فى ماء حمام ساخن ( ٣٩ ـ ٤٠ درجة ) حتى يعرق جسمه بغزارة ، واعده الى السرير الى ان يفيق**

## الـذبحة الصدرية
Angina Pectoris

**ما يجب عمله :**

**١ ــ فك الملابس الضاغطة على جسم المريض ، ومدده على سريره**
**٢ ــ غطه ودفىء قدميه بقربة او زجاجة ماء ساخن**
**٣ ــ اكفل له الهدوء المطلق ، وامنع عنه الزوار**
**٤ ــ لا تعطه اي دواء ، الا اذا كان رآه طبيب من قبل ووصف له دواء ياخذه اذا ادركته النوبة . واذا كان المريض غائبا عن رشده وهو شيء نادر الحدوث فى الذبحة الصدرية ــ فضع على منديل قطرات من روح النوشادر العطري ، وقربه من انفه**
**٥ ــ ارسل فى طلب الطبيب اذا كانت هذه هي النوبة الاولى ، او كانت نوبة تالية ، ودام الالم أكثر من دقائق**

**الاعراض :**

تتميز الذبحة الصدرية بالم مبرح خانق عاصر فى الصدر كانما تطبق عليه كلابتان . وهو ألم مباغت فى العادة ، او قصير المقدمات ، ويشتد الالم ويعنف حتى ليرى المريض الموت عيانا ، ولكن الموت قلما يجيء ، واذا امتنع الاجهاد البدني أو العقلي المفاجىء ، وراض المريض نفسه على الاعتدال فى كل تصرفاته ، فمن الممكن ان تقل النوبات عما كانت وتهون

ان مرد الذبحة الصدرية هو الى نقص نصيب عضلة القلب مــن الاوكسيجين ، وينشأ هذا النقص مــن اعتلال الشرايين المغذية لهــذه العضلة ، سواء لتقلصها اولاستنشاق هواء تضاءل معدل الاوكسيجين فيــه

والم الصدر الذي يبدأ حادا عنيفا ثم يهون فى لحظات هو ألم الذبحة الصدرية الاصيلة ، فاذا طال الالم واضنى ودام ساعات واياما كــان منشؤه فى الاغلب انسداد الشرايين التاجية وحرمان جزء من عضلة القلب حرمانا تاما مــن الدم

ومــن بواعث الذبحة الصدرية الهياج ، والاجهــاد البــدني غير المالوف ، وعسر الهضم ، والتعرض المفاجىء للبرد ، وشرب الماء المثلج ، والصدمات المباغتة ايا كان منشؤهــا

والمشتبــه فى اصابتــه بالذبحــة الصدرية يجب أن يفحص فحصا طبيا دقيقا حتى يعرف كنه ما به ، وينبغي الا يؤجل هذا الفحص،

لان ادراك كنه العلة هو السبيل الوحيد لوصف الدواء الناجع ، وقد يكون الدواء الناجع فى علة ما من علل القلب خطرا على المريض فى علة اخرى

واذا كسرت انبولة من انابيل « نتريت الاميل » فى منديل واستنشق مريض الذبحة الصدرية عبقها تماثل لتوه للشفاء ، وان تخلف عنها فى وجهه حمرة وفى رأسه صداع

واذا استحلب المريض قرصا من اقراص « النيتروجلسرين » تحت لسانه زال الالم ببطء ، ودام اثر الدواء مدة اطول

بيد ان هذه العقاقير قد تضر اذا كان الالم ناشئا عن انسداد الشرايين التاجية ، فلا يجوز استعمالها الا بوصفة طبيب ، فاذا وصف الطبيب ايا منها ، فيجب ان يتزود المريض بشيء مما وصف على الدوام احتياطا للظروف

## السكتة المخيـة

Apoplexy

**ما يجب عمله :**

**١ ـ ارسل فى طلب الطبيب فى الحـال**

**٢ ـ انم المريض على السرير على احد جنبيه بترفق ، على ان يكون رأسه وكتفاه اعلى قليلا من سائر الجسد ، واكفل له الراحة التـامة والهدوء**

**٣ ـ فك ضغط الملابس لا سيما ما كان منها حول العنق**

**٤ ـ تاكد من كفاية التهوية فى الحجرة مع صيانة المريض من البرد**

**٥ ـ ضع كيس ثلج او كمادة باردة على الرأس ، وقربة مـاء ساخن ـ ملفوفة بفوطة ـ تحت القدمين**

**٦ ـ لا تحاول ان تجعله يبتلع شيئا وهو فاقد الوعي**

**٧ ـ لا تعطه منبها من اي نوع كـان**

سميت السكتة المخية كذلك لما تحدثه من المباغتة الصاعقة ، وهي تنشأ من انفجار وعاء دموي فى المخ ، او انسداده ، وفى الحالة الاولى ينزف الدم الى نسيج المخ ، وفى الاخرى يتجلط الدم فى الوعاء ،

وفى كلتا الحالتين يغشى على المريض ، وتنشل قواه العضلية ، اما لان الدم النازف يؤذي بعض المراكز العصبية المهمة ، او لان هذه المراكز تحرم من نصيبها من الدم

**الاعراض :**

السكتة المخية قد تغشى صاحبها بلا انذار ، فيخر كالمصعوق ، وقد يسبقها الصداع ، وقد يكون من بوادرها القيء ، وايا ما كانت بدايتها فان التنفس يبطؤ ويصبح كالشخير ، ويتلكأ النبض ولكن فى قوة ، ويحمر الوجه او يصبح قرمزيا ، وتحتقن العينان ، وقد تتسع حدقة احداهما عن الاخرى ، وتظل حرارة الجسم على ما هي عليه او ترتفع فاذا ما استعاد المريض وعيه الفى ذراعه او رجله او نصفه كله مفلوجا ، وقد يتشوش العقل ويعسر الكلام وتتوقف ماهية الاعراض وخطورتها بالبداهة على ماهية الجزء المصاب من المخ ، ومدى النزف الحادث او مدى الحرمان من الدم

واذا لم تقتل السكتة ضحيتها لتوها او فى ايام قلائل فمن المحتمل ان ينقه منها ، غير ان مستقبله يتوقف على السبب الاصيل للسكتة ، ومن اهم اسبابها تصلب الشرايين وضغط الدم العالي ، وان كان الزهري والاورام الوعائية والبدانة والامراض المعدية قد تلعب دورا فى احداث السكتة ، وايا ما كان السبب فان دواعي السكتة هي الاجهاد ، وثورة العاطفة ، وكل ما من شانه ان يرفع ضغط الدم فى الشرايين الهشة المتصلبة ، او يعين على تجلط الدم فى هذه الشرايين

واذا تغلب المريض على السكتة خاف عودتها عالما بانها قد تعود ، فمارس الحياة بطريقة لو الزم نفسه بها من قبل لما اصابته السكتة ، فهو لو تجنب البطنة منذ البداية ، وتحامى ما يؤذي من الشراب والطعام ، وحرص على سلامة جهازه الهضمي لسلم من ثلاثة اسباب مهمة من اسباب السكتة . كما ان الحياة الفاضلة التي يروض نفسه عليها كانت كفيلة ان تحميه من سائر الاسباب ، فالاتزان ، والمران على ضبط العواطف ، وتجنب الافراط من اي نوع كان ، والاعتدال فى كل شيء كان يكمل كل ما هو ضروري للحصول على ضمان ممتاز ضد السكتة المخية

## الاختنـــاق
Asphyxia

**ما يجب عمله :**

**١ ـ استدع الطبيب اذا تيسر ، وتأكد من خلو حلق المختنق من الاجسام الغريبة ، ومن ان الخياشيم لا يعوق مساربها عائق**

**٢ ـ شد اللسان من عذبته بمنديل جاف نظيف او بقطعة من القطن**

**٣ ـ ازل ضغط الملابس ولا سيما ما حول العنق والخصر**

**٤ ـ اجر التنفس الصناعي مع تدفئة المريض**

**٥ ـ اذا عاد النفس فحاول ان تذود الصداع المحتمل وجوده بوضع كيس ثلج او كمادات باردة على الجبين ، وقربة ماء ساخن على مقربة من القدمـين**

**٦ ـ افتح النوافذ للهواء النقي**

ان الاختناق معناه وقوف التنفس ، كما يحدث بعد الغرق او الخنق او انحشار جسم غريب فى الحنجرة ، او الصدمة الكهربائية ، او التسمم باول اوكسيد الكربون

وفى كل هذه الاحوال ومثيلاتها لا تحسب وقوف التنفس آية على الموت ، فقد يكون القلب ما فتىء حيا رغم انعدام النبض ، ومن اجل ذلك يجب اجراء التنفس الصناعي فى كل حوادث الاختناق ولو استغرق ســاعات

## رضوض العين ( العين السوداء )
Black Eye

**ما يجب عمله :**

**١ ـ عجل بوضع كمادات باردة او ثلج على العين بعد اذاها مباشرة لمدة ساعة ، ثم كررها كل نصف ساعة حتى يهبط الورم ، على ان تبقى الكمادة على العين عشر دقائق فى كل مرة**

**٢ ـ بعد يومين ابدأ بدلك العين برفق او ادهن الورم بزيت الزيتون الدافىء مرات متواليات**

ان العين السوداء تنشأ من فرك وايذاء الاوعية الدموية بين عظم الجمجمة او من قبضة الضارب او صلابة الجسم الذي اصطدمت به العين ، او نزف الدم من هذه الاوعية فى الانسجة الرخوة المحيطة بالعين .

والكمادات الباردة توقف النزف ،فاذا وقف ساعد التدليك الرفيق بعد يومين او زيت الزيتون الدافيء على امتصاص الـدم

## الربــو
Bronchial Asthma

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اجعل المريض يستنشق دخان نشاف قد أشبع بمحلول مركز من نترات البوتاسيوم ( ملح البارود ) قد جفف وحرق فان لم يبرئه هـذا الدخان فى دقائق فكف عنـه**

**٢ ــ قد يوقف النوبة كوب من الشراب الساخن**

**٣ ــ قد ينفع المصاب حمام ساخن للقدم مع استنشاق بخـار الكافور المضاف اليه جزءان فى المائة من المنتول**

**٤ ــ وقد يستفيد بعض مرضى الربو من وضع كمادة رطبـة معصورة على صدورهم طول الليل**

**٥ ــ اذا لم تفلح هذه الطرق فاستدع طبيبا قد يحقن المريض بالادرنالين او الامينوفلين . وقد يصف له ادوية واقية تدرأ عنه الربو فى المستقبـل**

ان ثمة عقيدة راسخة ان الربو مرض لا يبرأ منه ، ولكن العلم الحديث قد كشف عن طرق جديدة للوقايـة من هذا المرض المزعج المضنـي ولمعالجته. وبهذه الوسائل الجديدة برىء كثير من مرضى الربو ، وتحسن اخرون ، وان كان الوصول الى معرفة سبب المرض وتجنب هذا السبب كثيرا ما يشق ويتطلب باهظ النفقات

**الاعراض :**

نوبة الربو الاصيلة قد يسبقها عطاس وزكام وانسداد فى الانف ، وقـد يهيجها استنشاق الاتربة او الادخنة او الغازات اللذاعة ، كما ان من دواعيها تنسم الروائح وطلع بعض النبات ، وفضول بعض الحيوان

وقد يمكن باختبار حساسية المريض ، ان يعرف اية مادة او نوع من المواد يسوءه ، وفى بعض الاحيان قد يبرأ المريض اذا تجنب المادة او المواد المؤذية ، او لقح بلقاح مستمد منها ، او استعمل ادوية معينة تخمد الحساسية بوجه عام

وبعض حالات الربو يؤدي اليها اكل انواع بذاتها من الطعام ، وذلك

ما يغلب فى الاطفال ، وما لم ينتظم عمل المعدة والامعاء تراكمت فيهما الفضول الهضمية وساءت الحال

والانحرافات النفسية كثيرا ما تلعب دورا هاما فى احداث الربو

وعندما يبدأ الربو فان نوباته تميل الى الازدياد فى العدد والشدة ، وتقوض الصحة ، وتخاخل مقاومة الجسم للامراض ، كما انها تضاعف اعباء القلب والرئتين ، وكثيرا ما تعتاد المريض فى مواعيد شبه منتظمة مدى الحياة

## الانفجار الذري

Atom Bomb Blast

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اذا كان الانفجار الذري متوقعا فكن على اتصال دائم بما يوجد من مؤسسات الدفاع الوطني فى بيئتك ، حتى تعرف اولا باول ما يطرأ على تعاليمها فى هذا الصدد من تغيير دائم او تطور مفيد**

**٢ ــ نظم عملك اذا استطعت بحيث تبعد عن المدن الكبرى والمعسكرات الحربية والاحياء الصناعية التي تكون فى الاغلب اهداف القنابل الذرية**

**٣ ــ استعد لاسعاف الحروق اسعافا سريعا**

ليس من الحكمة الاسهاب فى طرق الاسعاف والعلاج لضحايا الانفجار الذري ، لان معارفنا من هذه الناحية دائمة التغير ، ووسائل الوقاية والعلاج من اذى القذائف الذرية تتطور وتتضخم من يوم الى اخر

ان كثيرا من الاضرار يمكن ان ينشأ نتيجة للفوضى التي تصدر من شتى الافراد او الجماعات ، فمن الخير اذن ان تصطفي لنفسك مصدرا واحدا وليكن فرع مؤسسات الدفاع انوطني فى المنطقة تسمع منه وتفعل ما يقول

بيد ان هناك حقائق ثابتة قد تؤدي معرفتها الى تقليل الخطر والخسارة من الانفجار الذري ، واليك بعضها :

١ ــ يتناسب خطر الانفجار الذري مع القرب من مركزه ، كلما بعدت من المركز قل الخطر

٢ ــ المخابىء التي يفصل بينها وبين سطح الارض متر فأكثر ، والتي بنيت لتتحمل ما يقع عليها من ضغط المباني المنهارة ، تقي من

فيها من عنف القنابل الذرية وما تبعثه من حرارة واشعاع

٣ ــ كل ربوة او شط او جدار من القوة بحيث يصمد لعنف الانفجار ، يعد دريئة كافية من حرارة الانفجار واشعاعه

٤ ــ كل حاجز بين الجسم ومركز الانفجار ( حتى الملابس ) يقلل من خطر الحرق والاشعاع

٥ ــ من لم يمت من عنف الانفجار او الطمر تحت الانقاض المنهارة قد يشقى من الحروق اكثر مما يشقى من الاشعاع ، وهذه الحروق ككل حروق سواها تخضع لنفس طرق الاسعاف والعلاج ، ولكن ليس ثمة اسعاف مجد لعلاج فعل الاشعاع ، فاعتمد على سلطات الدفاع المحلية وتعاليمها الخاصة بالمناطق والاشياء التي ينبغي ان تتجنب اقرب منها حتى تتفادى التعرض لاشعاع الانفجار

## النفاطات المائية
Blisters

**ما يجب عمله :**

**١ ــ ادهن حافة النفاطة التي تزمع فتحها بصبغة اليود ، واتركها تجف**

**٢ ــ عقم ابرة نظيفة بغمسها فى صبغة اليود ثواني معدودات ، ودعها تجف**

**٣ ــ اثقب النفاطة عند الحافة التي دهنتها باليود ، واضغط بلطف على النفاطة حتى تلفظ ما فيها من الماء**

**٤ ــ غطها بشاش معقم ومشمع لصاق ، فاذا ظهر بعدئذ انها تلوثت او التهبت فاستشر فيها الطبيب**

## الرضوض والكدمات
Bruises and Bumps

**ما يجب عمله :**

**١ ــ ارفع العضو المرضوض عن مستوى الجسم**

**٢ ــ اذا امكن بدء العلاج فور حدوث الاذى فبرد الرض او الكدم ساعة باية وسيلة ، ثم ضع عليه كيس ثلج او كمادة باردة لمدة ربع ساعة فى كل ساعة**

**٣ ــ فى اليوم التالي بادل بين الكمادات الباردة والساخنة ثلاث مرات كل يوم لمدة عشرين دقيقة كل مرة**

## الحــروق
Burns

**ما يجب عمله :**

**١ ــ ضع على الحروق السطحية كمادة منداة بخل ، مخففا بمثل حجمه ماء ، او محلول من كربونات الصودا ( ملعقتا شاي فى نصف لتر من المــاء ) او من ملح الطعام ( ملعقة شاي فى نصف لتر مــاء ) وقد يغني عنهما اي مرهم ملطف على الا يكون محتويا على حمض الفنيك السام ، ولك ان تستعمل مرهمالسلفا او حتىمرهمالبترولاتم ، ولكن اذا فكرت ان تدعو الطبيب فمن الخير الا تستعمل المراهم . وقد تغني فى الحروق السطحية البسيطة قطعة من القازلين المعقم تغطى بالشاش المعقم وتثبت على الموضع المحروق بالمشمع اللصاق**

**٢ ــ اما فى الحروق الغائرة او المنتشرة ، فارقد المريض فى السرير ، وترفق فى خلع ملابسه ، فاذا الفيتها ملتصقة بالجلد ، فدع القطع الملتصقة فى مواضعها ، وقص حولها بمقص ، حتى تنضو الملابس بسلام ، واحذر ان تمزق الجلد او الانسجة ، او تعرض المصاب للبرد ، فتضاعف اثر الصدمة الناشئة من الالم ، واستدع الطبيب فى الحال ، فان وجوده قد يكون منقذا للحيــاة ، وقد يتجث من الانسجة المحروقة ما لا امل ولا خير فيه**

**٣ ــ العدوى بالجراثيم بعد الحرق مهلكة ، فغط الحروق فور حدوثها بشاش معقم ، ودعها مغطاة به على الدوام حتى يحضر الطبيب ، ورطب الشاش بمحلول الكربونات ، فتصون الحروق من القذر وتمنع التصاق اللحم بالشاش . وحذار ان تغطي الحروق بقطن ، وقبل ان تضع اي ضماد تأكد من نظافة اظافرك ، ومن غسل يديك بالمــاء والصابون ، ولعل من الخير ان تغمسهما فى محلول الليزول او الديتول ( ملعقة شاي فى نصف لتر من المــاء ) ثم انفضهما نفضا ولا تجففهما فى فوطة او منديل**

ان الحروق تختلف درجة وشدة ، وتعتمد خطورتها على مدى اتساعها وعمقها . فان حرقا من البساطة بحيث لا يحدث فى الجلد غير الاحمرار ، قد يودي بصاحبه اذا اصاب ثلثي سطح الجسم او اكثر ، وقد يكون اقل منه خطرا حرق غائر ولكنه محدود المساحة . والحروق فى الوجه واليدين اخطر منها فى اي مكان اخر ، فان الصدمة كثيرا ما

تحدث فى اعقاب هذه الحروق

وتنقسم الحروق الى اقسام ثلاثة تعرف بحروق الدرجة الاولى والثانية والثالثة . فالحرق فى الدرجة الاولى يحدث احمرارا فى الجلد ليس الا . وفى الدرجة الثانية يحدث احمرارا مصحوبا بنفاطات ممتلئة بسائل كالماء ، وفى الثالثة يشمل الحرق منطقة تكبر او تصغر ، تصاب فيها الانسجة بالدمار

والحرق البالغ اخطر من الحرق البسيط لانه يحدث الما اشد ، ويؤدي الى اختلال اكبر ، لما يقترن به من صدمة تعظم او تهون ، فينشأ عنها تراخ فى عمل القلب وبطء فى جريان الدم ، فيشحب لون المريض ويغمى عليه ، وقد يستحيل الاغماء الى غيبوبة ، وبدلا من ان تظل حرارته دون المستوى الطبيعي ، فانه لا يكاد ينصل من اثر الصدمة حتى تنتابه الحمى

وبعد ساعات او ايام تفرز الانسجة المحروقة مواد تسمم الجسم ، فتلتهب الكلى او سواها من الاحشاء ، ولا يمكن توقي هـذه الشرور بغير العلاج الوافي السريع . وفوق ذلك فان تنزي النفاطات والانسجة بمصل الدم يستنزفه ، وقد يصبح نقل الدم او مصله الى المصاب هو المنقذ الوحيد لحياته . والطفل والشيخ يحتاجان لرعاية اكبر لانهما اشد تأثرا من سواهما بالحروق

## التشنـج

Convulsions

**ما يجب عمله :**

**١ ـ اذا كان المصاب طفلا فغطسه حتى العنق فى اناء به ماء فاتر ( اعلى من حرارة الجسم بقليل اي حوالي درجة ٣٨ )**

**٢ ـ ضع كيس ثلج او كمادة باردة على الرأس**

**٣ ـ اذا طال التشنج وتواتر او حدث فى الكبار ، ولم يستجب لهذا الاسعاف فاستدع الطبيب ، ليختبر المصاب ويفحص عن مصدر العلة فيه ، ويعالجه العلاج الحـاسم**

**الاعـراض :**

ان الطفل المصاب بالتشنج يرعد فكاه ، وترعش اطرافه ، وقد يرغى فمه ، وتدور مقلتاه فى محجريهما حتى تحسبه شاخصا الى شيء

مجهول ، وقد تتوتر عضلاته ، ويزرق وجهه ، وقد يقف تنفسه لحظات . وقد يكون جهازه العصبي فى حال من الهياج يتوالى عليه التشنج ، واكثر ما يحدث هذا عندما يضن على الطفل بالهدوء . واذا لم يكن المرء على بينة من ذلك من قبل حسب الخطب فادحا ، ولكن الخطر على الطفل لحسن الحظ قليل اذا حسن الاسعاف والعلاج

واهم اسباب تشنج الاطفال عسر الهضم ، والطفل الكسيح اكثر عرضة لـه

وقد ينشأ تشنج الاطفال من كل ما يحدث للكبار رعشة او حمى ، وهناك من يظن التسنين من بواعث التشنج ، ولكن قلما يحدث التشنج مع التسنين ، اذا كان الطفل وافي التغذية ، آخذا نصيبه من ڤيتامين « د » واشعة الشمس

وكل الامراض المعدية التي تصيب الاطفال تبادرهم احيانا بالتشنج ، والسعال الديكي اذا آذت نوبات السعال فيه دورة المخ الدموية كثر معه التشنج . ثم ان الكلى المعتلة ، وفقر الدم ، ونقص التغذية ، واختلال وظائف المخ والجهازالعصبي ، واضطراب الدورة الدموية بوجه عام ، من بين الاسباب التي تورث التشنج فى الصغار والكبار

وينبغي اذا اصيب الطفل بالتشنج لاول مرة ان يتحرى عن سببه فى تغذية الطفل بوجه خاص . واذا تواتر التشنج عليه خيف ان يكون ما به صرعا ، ومن الواجب ان يشتبه فى الصرع اذا كان فى اسرة الطفل من اصيب به من قبل

والتشنج المتواتر اسوأ عاقبة فى الكبار ، ولا سيما فى الحوامل من النساء ، ولا يجوز ان يهمل

## ذبحة الحنجرة ( الخناقية )
## Croup

**ما يجب عمله :**

**١ ــ ضع الطفل فى حمام ماء فاتر ( ٣٨° مئوية ) مدة ربع ساعة**

**٢ ــ ضع كمادة باردة على الزور ، واخرى رطبة معصورة على الصدر طول الليل**

**٣ ــ أعط الطفل مقيئا ( ملعقة من ملح الطعام فى ماء ساخن )**

**٤ ــ فى الليلتين او الثلاث التالية دع الطفل يستنشق بخار الكافور والمنتول قبل ان ينام ، واجعل على مقربة منه غلاية ماء يتصاعد منها البخار طول الليل اذا امكن**

**٥ ــ قو الطفل بالغذاء والرياضة فى الهواء الطلق ، وتهوية غرفته ليلا ونهارا . ومما يرفع من مستوى مناعته مسح عنقه وصدره صباح كل يوم باسفنجة مندأة بالماء البارد ثم تجفيفه . واذا كان الجو باردا فان دهان صدره بمروخ الكافور وكسوته بالصوف الناعم على الدوام يعينان على الشفاء**

**٦ ــ اذا عاودته الذبحة رغم هذا الاحتياط فاعرضه على طبيب**

ان الاطفال بين الثانية والخامسة كثيرا ما يصابون بالذبحة الحنجرية ، وان بعضهم ليستهدف لها اكثر من الآخرين . وكثيرا ما تكون الذبحة مصحوبة بالتهاب فى اللوزتين او زوائد انفية ، واغلب ما تحدث بعد التعرض للبرد والرطوبة ، وكثيرا ما يسبقها زكام وسعال وحمى هادئة ، بيد انها قد تهاجم بلا انذار

**الاعراض :**

وتحدث الذبحة الحنجرية بغتة ، فيستيقظ الطفل بعد غفوة قصيرة هادئة فى مطلع الليل ، وهو يسعل سعالا حادا كالنباح ، ويكابد عسرا ملحوظا فى التنفس ، فان ورم الغشاء المخاطي فى الحنجرة لا يدع غير مجال ضيق للهواء ، ويعاني احتقانا فى الوجه ، وسخونة فى ملمس الجلد ، وسرعة فى النبض ، ويبدو عليه الذعر والعنت الشديد . وتتحسن الاعراض فى ساعة او ساعتين ، فييسر التنفس بعد عسر ، وقد تعاوده الذبحة فى الليلة التالية ، ولعلها تعاوده ليلتين او ثلاثا

ان امداد الطفل بهواء مشبع ببخار الماء يعينه على الخلاص من محنته . فان كانت الحجرة صغيرة مغلقة ، وضع فيها اناء به ماء يغلي فيرطب الجو الى الحد المطلوب ، وان كانت كبيرة وضع الطفل فى خيمة مصنوعة من ملاءة سرير او بطانية منشورة على شمسية مفتوحة ، ووضع معه فيها الوعاء المحتوي على الماء الغالي ، مع الاحتياط حتى لا يمسنه منه سوء

والطفل الذي يصاب بالذبحة الحنجرية يجب ان يعرض على طبيب حتى يرى ان كان مصابا بالتهاب فى اللوزتين او بزوائد انفية او

بأي مرض اخر فى الزور او الصدر يتطلب العلاج

## الدوار
## Vertigo

**ما يجب عمله :**

**١ ـ مدد المصاب على سرير او سواه فى غرفة حرة الهواء ، واجعل رأسه اوطأ من جسمه ، ودعه يغمض عينيه ، واكفل له الهدوء التــام حتى ينصل من الدوار**

**٢ ـ اذا كان الدوار يعاوده دون ان يعرف له سبب فيجب ان يستشار فى امره الطبيب**

ان الدوار مرجعه فى العادة الى نقص فى نصيب المخ من الدم او زيادة فيه . وانما ينشأ ذلك من سوء الهضم والامساك وتخمر الطعام فى الامعاء ، ومن بعض امراض الكلى . ومن المألوف فى مثل هذه الاحوال ان يشكو ضحاياها من نقط سود فى مسرح البصر ، او من اضطراب العين ، او من رؤية اقباس من الضوء تومض وتختفي . واحيــانا اذا قعد احدهم من مرقد ، او نهض من مقعد اصيب بالدوار . ولضغط الدم المرتفع كثير من المتاعب احدها الدوار

ولقد يبدو غريبا ان يتأثر السمع او البصر بالدوار ولكن ما فى ذلك غرابــة . ففي جوف كل اذن فى باطن الجمجمة ثلاث قنوات دقيقة هلالية الشكل ، يتحرك فيها سائل يهيمن على الاحساس بوضع الجسم واتزانه ، فاذا اصيبت هذه القنوات بعطب اصيب صاحبها لتوه بدوار عنيف

واذا اختل توازن العضلات التي تحرك العين اختل البصر ، فيكون لهذا الاختلال من الاثر ما يكون لرؤية فيلم سينمائي يمثل زلزالا ، يظن رائيه ان الارض تتحرك وما بها حراك وقد يصاب بالدوار ان لم يغمض عينيه . وعلى نفس المنوال يحدث الدوار للشاخص الى ماء يتدفق بعنف فى مجراه ، ولراكب السيارة اذا توالت عليه المناظر من جانب الطريق بسرعة خاطفة ، ولو اغمضت الاعين فى هذه الاحوال فان الشعور بالدوار اما ان يزول تماما او يخف الى حد كبير

ويتوقف علاج الدوار على معرفة علته وهو سريع الزوال اذا زال السبب ، فاذا شكا المرء من دوار مقيم فيجب ان يستشير طبيبــا ، يفحص عن علته فحصا دقيقا يشمل تحليل البول فى كل الاحوال

## الغـرق
Drowning

**ما يجب عمله :**

**١ ــ عند اول نبأ يأتيك عن غريق استدع طبيبا او رجلا من رجال الاسعاف فى الحـال**

**٢ ــ اسرع بفك كل ضاغط على الجسد من ثيـاب الغريق**

**٣ ــ اقلبه حتى ينبطح على الارض بوجهه ، ثم اعله حتى يصبح ظهره بين ركبتيك ، وشبك يديك تحت بطنه وحاول ان ترفعه ، فان ذلك يعين على طرد المـاء من الشعب وقصبة الهواء**

**٤ ــ لا تستمر على هذا الوضع اكثر من نصف دقيقة . فاذا فرغت فاتركه ينبطح على الارض كما كان ، وادر وجهه الى جانب ، وامدد احدى ذراعيه الى ما فوق راسه ، واثن الاخرى من المرفق ، واجعل ساعدها وسادة لرأسه حتى يصبح الانف والفم حرين للتنفس . وشد لسانه بمنديل ، ثم ابدأ عملية التنفس الصناعي الذي قد لا تظهر ثمرته الا بعد بضع ساعات ، فلا تدع للياس الى نفسك سبيلا**

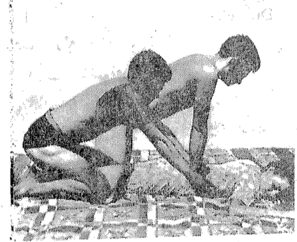
**٥ ــ احسن لف الغريق وتغطيتـه بالبطاطين ليدفأ ، وليعط الفرصة للخلاص من الصدمة**

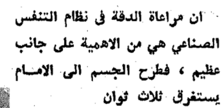
**التنفـس الصنـاعي :**

اجعل مستوى ركبتيك وانت تعلو ظهر الغريق ادنى من مستوى مفصلي فخذيه ثم اتكىء براحتي يديك على جانبي ظهره فوق الخصر مباشرة بحيث تضاد اصابعك اتجاه اضلاعه السفلى . واذا كان الغريق بدينا فقد يشق عليك اتخاذ هذا الوضع ، فاركع بكلتا ركبتيك الى جانب منه ولن يعوقك ذلك عن اجراء العمليـة

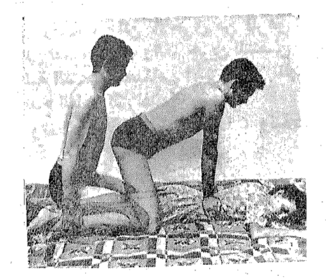
ثم شد ذراعيك بقوة ودع جسمك يهبط عليهما رويدا رويدا ، ويقع ثقله بالتدريج على الجزء الاسفل من صدر الغريق ، ولا تثن مرفقيك البتة ، وعد ببطء : « واحد ، اثنان » ، خلال هذه الحركة التي يجب ان تطرح جسمك الى الامام حتى يصبح كتفاك فوق يديك تماما ولكن اياك ان تفرط فى الضغط

رد جسمك الى الخلف الى حيث كان ردا سريعا ، لا خاطفا ، لترفع ضغطه عن صدر الغريق ثم عد ببطء وانت فى هذا الوضع المريح : « واحد ، اثنان » . ثم ارجع الى الضغط من جديد بحيث تستغرق دورة الضغط والتحرير كلهـا خمس ثـوان





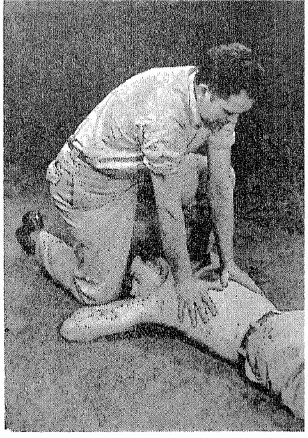
ان مراعاة الدقة في نظام التنفس الصناعي هي من الاهمية على جانب عظيم ، فطرح الجسم الى الامـام يستغرق ثلاث ثوان

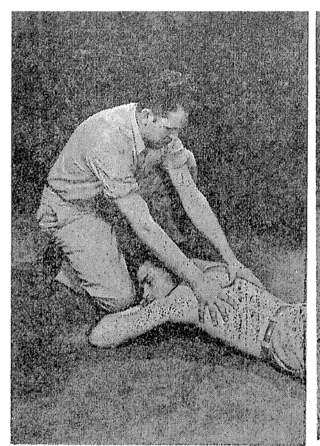


امـا رد الجسـم الى الخلف فيستغرق دقيقتين . ١٢ ــ ١٥ حركـة ضغط تلزم في الدقيقـة الواحـدة



يجب حفظ الغريق دافئا ، وعدم اعطائه منبهـات حتى يعـود الى رشـده

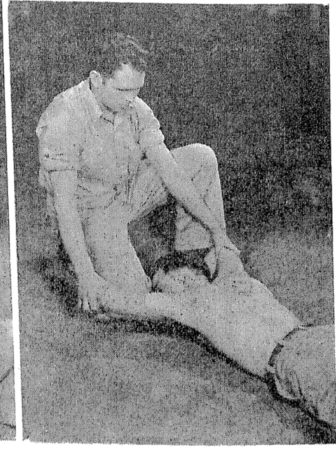

شكل ١


شكل ٢

**الطريقة الثانية للتنفس الصناعي المبنية على ضغط الظهر ورفع الذراعين**

وثمة طريقة اخرى للتنفس الصناعي مبنية على ضغط الظهر ورفع الذراعين ، وذلك بان تضجع الغريق على بطنه ، وتثني ذراعيه عند المرفق ، بحيث تستقر راحة احدى يديه فوق الاخرى ، وعليهما يرتكز احد خديه . ثم اركع امام رأس الغريق ، وضع يديك على ظهره ، جاعلا رسغيك ادنى قليلا من مستوى خط يمر بابطيه ، بحيث تكون ابهاماك متلامستين ( انظر شكل ١ )

ثم اطرح بجسمك رويدا الى الامام ، ضاغطا بالتدريج على ظهر الغريق ، حتى تتخذ ذراعاك وضعا افقيا ( انظر شكل ٢ )



شكل ٣



شكل ٤

**الطريقة الثانية للتنفس الصناعي المبنية على ضغط الظهر ورفع الذراعين**

بعد ذلك رد جسمك الى الوراء ببطء ، مزحلقا يديك على ذراعي الغريق ، حتى تصلا الى مرفقيه ( انظر شكل ٣ )

وعندئذ ارفع ذراعيه حتى تشعر بالمقاومة عند كتفيه ، واذ ذاك ارخ ذراعيه فجأة لتسقطا وتتخذا وضعهما الاول ( انظر شكل ٤ )

وكل ما سبق عبارة عن دورة واحدة تستغرق نحوا من خمس ثـوان

ويجب الاسراع باجراء التنفس الصناعي بقدر الامكان فلكل دقيقة ثمن . ويمكن ان تبدأه وتترك لسواك مهمة فك الملابس الضاغطة ، وازالة ما قد يكون فى الفم والانف او عليهما من وضر او رغاء ، وتدفئة جسمه بالاغطية والبطاطين . ومن الضروري اخراج لسانه من فمه بفوطة او منديل ، وامساكه كذلك حتى لا يعوق مدخل الهواء

ويمكن اجراء التنفس الصناعي من فوق البطانية التي تغطي جسد الغريق

وتذكر الا تيأس على عجل ، وان تتبادل العمل مع زميلك اذا شعرت بالتعب

وعندما يرتد التنفس الى الغريق دعه راقدا وتاكد انه دفآن

**للوقاية من الغرق :**

١ ــ لا تسبح الا بعد ساعتين من أكل وجبة ثقيلة من الطعام

٢ ــ اسبح حيث يكون للشاطىء مراقبون

٣ ــ لا تسبح وحدك

٤ ــ لا تبعد عن الشاطىء كثيرا الا اذا كان معك زورق

٥ ــ لا تقفز فى مــاء مجهول حتى تختبر عمقه وطبيعة القاع

٦ ــ اذا حاولت ان تنقذ غريقا فلا تمدد له يديك ، ولكن قرب منه حافة زورق او لوحا من الخشب او حبلا او عصا ان كان ذلك فى الامكــان

## الاغمــاء

Fainting

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اذا شعرت انك موشك على الاغماء فارقد او اقعد واحن راسك الى الامام حتى يكاد يصبح بــين ركبتيك**

**٢ ــ اذا اغمي فعلا على شخص فارقده على ظهره ، واجعل مستوى راسه اوطأ قليلا من مستوى قدميه**

**٣ ــ اجعل تهوية المكان احسن ما تكون**

**٤ ــ اذا كان قادرا على البلع فاعطه منبها كنصف ملعقة شاي من روح النوشادر العطري فى نصف كوب من المــاء ، تصبه فى فمه قليلا قليــلا**

٥ ـ انشقه روح النوشادر العطري على منديل ، وروح على وجهه او انثر على وجهه رشاش الماء البارد ، او ربت له على خديه بفوطة منداة بالماء ، فان هذه الاشياء كلها خليقة ان تنبه الدورة الدموية وتعيد الوعي الى المصاب

## الجسم الغريب فى الاذن
Foreign Body in the Ear

ما يجب عمله :

اذا كان الجسم الغريب حشرة :

١ ـ صب الجلسرين فى الاذن بسخاء ، او زيت ماكينات الخياطة ، او زيت الزيتون او اي زيت رقيق اخر ، ودعه بضع دقائق

٢ ـ صب ماء دافئا فى الاذن بمحقن من المطاط

٣ ـ اذا لم تخرج الحشرة فاستدع الطبيب

اذا كان الجسم الغريب جافا وصلبا :

١ ـ اغمس طرف خيط ناعم من القطن فى صمغ او كلوديون ، وضع طرفه هذا على الجسم الغريب ، واصبر عليه برهة حتى يجف ، ثم شده شدا رفيقا فقد يسحب معه الجسم الغريب

٢ ـ لا تستعمل القوة واذا لم يخرج القذى بهذه الوسيلة فاستدع الطبيب

## القذى فى العين
Foreign Body in the Eye

ما يجب عمله :

١ ـ ادعك العين السليمة فتدمع الاخرى

٢ ـ اذا لم يطرد الدمع القذى فاملأ كاس عين زجاجية بماء قد سبق غليه ، وضعه على العين المصابة والق براسك الى الخلف ، وحرك اجفانك بعنف فى الماء ، ولقد يكون محلول مشبع من حمض البوريك او محلول من ملح الطعام ( ملعقة شاي فى ملء كوب من الماء ) خيرا من الماء فى غسل العين

٣ ـ اذا كان القذى ظاهرا فحاول ان تزيله بزاوية منديل نظيف

٤ ـ اذا فشلت فى اخراجه فاستدع طبيبا ان كان ذلك بالامكان

## القذى فى الانف
Foreign Body in the Nose

ما يجب عمله :

١ ـ اثن قطعة من السلك الناعم الرفيع حتى تصبح كالشص

( السنارة ) وادخل طرفها المعقوف بلطف فى الانف حتى يتجاوز الجسم الغريب ، ثم اجذب السلك برفق

٢ ــ يمكن ان تتبع طريقة الخيط التي اتبعتها فى اخراج القذى من الاذن

٣ ــ اذا عجزت عن اخراجه فاستدع الطبيب

## الجسم الغريب فى الحلق
Foreign Body in the Throat

ما يجب عمله

١ ــ اذا انحشر جسم غريب فى حلق طفل وكنت على ثقة من ان هذا الجسم لا زوايا فيه ولا نتوء ، او كان قد اعجز الطفل عن التنفس ، فدل رأس الطفل الى الارض والطمه برفق على قفاه . اما اذا كان المصاب صبيا او يافعا فاسأله ان يركع ويخفض راسه ثم الكمه بقوة بين كتفيه . وكثيرا ما تؤدي هذه الحركة الى انفلات الجسم المحشور ، فان لم ينفلت فارسل الى الطبيب فى الحـال

٢ ــ اذا كان الجسم المحشور له زوايا او به نتوء حاد فقد تضر الوسيلة السابقة اكثر مما تنفع ، وفى هذه الحالة اذا كان المصاب قادرا على التنفس فاكفل له الهدوء التام حتى يعرض على طبيب

٣ ــ اذا كان الجسم الغريب قد ابتلع فاسأل المريض ان يزدرد كثيرا من الخبز او البقول والخضروات لتعين على نفض الجسم الغريب

٤ ــ لا تعط المصاب مقيئات او ملينات

## كـلال الحـر
Heat Exhaustion

ما يجب عمله :

١ ــ ارقد المصاب فى مكان جيد التهوية ، ودفئه

٢ ــ اعطه ملح الطعام مرات ( نصف ملعقة شاي فى كل مرة مع قليل من المـاء ) حتى يصبح ما اخذه منه ثلاث ملاعق فى مدة ساعة او ساعتـين

٣ ــ اعطه ملعقة شاي من روح النشادر العطري فى كوب من الماء

٤ ــ اذا لم تتحسن الاعراض فاستدع الطبيب

ان الكلال من الحر ينشأ من التعرض للقيظ سواء فى الشمس أو فى الظل ، واكثر الناس عرضة لغوائله هم الضعفاء ومدمنو الكحول ،

وأهم دواعيه نقصان ملح الطعام من الدم لغزارة العرق . ويحس الكليل دوارا وكثيرا ما يتقيأ ، وقد لا يستطيع المشي الا ترنحا ، وقد يصاب بآلام فى عضلات البطن والاطراف ، ويشحب وجهه ، ويتفصد جسمه بالعرق ، وقد يصبح ملمس جلده باردا ولزجا ، ولو ان الهواء المحيط به ساخن ، ويضعف نبضه وتنفسه ويشعر باعياء شديد

والوقاية من هذا الكلال واضحة : اذا اضطر المرء للعمل فى جو قائظ فليتخفف من ملابسه ، وليكثر من الراحة ، وليتجنب الكحول ، وليحرص على امداد جسمه بملح الطعام بان يأخذ ربع ملعقة شاي منه مع كل كوب يشربه من الماء طول النهـــار

## النزف
Hemorrhage

**ما يجب عمله :**

**١ ـ حاول ان توقف النزف بالضغط على موضع النزف بضماد نظيف فاذا فشلت فحاول ان توقفه بالضغط باصابع يديك على مجرى الشريان الذي يغذي العضو الجريح ، او مجرى الوريد الذي يجري فيه الدم من هذا العضو اذا ظهر ان مصدر النزف هو الوريد**

**٢ ـ اذا لم يفد ذلك فى وقف النزف فسد الجرح بقطع مـــن الشاش المعقم ثم ضع فوق الشاش كرة من القطن ، وضمد الجرح بضماد ضاغط ، فان لم تجد شاشا معقما فاستعض عنه بانظف قطعة من القماش الابيض تقع تحت يدك ، ويستحسن ان تكـــوى قبـــل الاستعمـــال**

**٣ ـ اذا فشلت كل هذه الوسائل فاستعمل ضاغطة الشرايـــين اذا كان النزف من جرح فى الاطراف**

**٤ ـ فى حالات النزف الشديد استدع طبيبا اذا امكن فقد يحتاج الامر الى حقن الجريح بمواد تعجل تجلط الدم ، او ربط وعاء دموي نازف ، او اجراء جراحة لحقن نزف من الجوف ، او نقل دم او مصل الى الجريح لانقاذ حيـــاته**

ان ثمة نوعين من الاوعية الدموية الكبرى : الشرايين والاوردة ، والدم النازف من الشرايين احمر براق ، يتدفق تدفقا متقطعا مع نبض القلب . اما الدم النازف من الاوردة فاحمر مكمد حتى ليكاد يكون

اسود ، يسيل من الجرح سيلانا منتظما . ويجب الا ننسى ان الدم الجاري فى الشريان يجري من القلب نحو الاطراف ، والدم الجاري فى الوريد يجري من الاطراف نحو القلب ، فان اردنا ان نوقف النزف الشرياني بالضغط فينبغي ان يكون الضغط على الشريان فى مكان بين الجرح والقلب ، واذا كان النزف من الوريد فنضغط الوريد فى مكـان يكون فيه الجرح بين القلب وموضع الضغط . وعلى من يريد ان يبرع فى الاسعاف ان يتعرف مسارب الاوعية الدموية الكبرى فى كتاب من كتب التشـريح

**نقط الضغط المختـارة :**

بيد ان على كل امرىء ان يعرف ست نقط هامة للضغط تقع فيها الشرايين الكبرى على مقربة من العظام، يسهل ضغطها عليها وايقاف مسرى الدم فيهـا

واولاها فى العنق بجانب القصبة الهوائية ، ويضغط فيها الشريان على عظم العمود الفقري . والثانية امام الاذن مباشرة ويضغط فيهـا الشريان على عظم الجمجمة . والثالثة امـام زاوية الفك الاسفل وعلى بعد سنتمترين ونصف، ويضغط فيها الشريان على عظم الفك. والرابعة خلف مفصل الترقوة وعظم القص ويكون الضغط فيها متجها الى اسفل بميل الى وسط الجسم وعلى الضلع الاول . والخامسة فى الجانب الانسي من العضد فى ملتقى الثلث الاعلى والثلث الذي يليه من المسافة بين الكتف والمرفق . والسـادسة فى الجانب الانسي من الفخذ اسفل الاربيـة بقليـل

ومن الحكمة ان تتعرف هذه المواقع على زميل لك فتضغط بلطف باناملِ اصابعك على المواضع المذكورة حتى تحس نبض الشرايين . فالخبرة المكتسبة من هذا الدرس العملي هي الفارق بين الاسعاف الناجح السريع فى ايقاف النزف والاهمال الخطير

وعندما يقطع وعاء دموي كبير ــ سواء أكان وريدا او شريانا ــ فقد يكون النزف بحيث يميت فى وقت قصير ، بيد ان الرعب الناشىء من رؤية الدم النازف ( والم الجرح ) كثيرا ما يكون من الشدة ــ لحسن الحظ ــ بحيث يورث الاغماء ، فتضعف حركة القلب ، ويقل مقدار الدم فى الاوعية وقد يعين ذلك على تجلط الدم فى موضع الاذى وايقاف النزف

**ضـاغطة الشـرايين :**

اذا كان النزف من الاطراف ، ووجدت الادوات اللازمة ، فأيسر وافعل وسيلة لايقاف النزف من شريان هي ضاغطة الشرايين ، وأيسر ما تعمل منه : حزام من القماش مكون من عدة طيات منه ، فان الحبال قد تؤذي الجلد ، ويلف هذا الحزام على العضو الجريح لفتين في موضع بين القلب والجرح ، ثم يوضع بينه وبين مجرى الشريان — اذا عرف — لفة من لفائف الضماد او كرة من الورق — لا من الحجر — ثم يعقد طرفا الحزام عقدة واحدة ، وتوضع عصا قصيرة فوق العقدة ، ويعقد طرفا الحزام فوقها من جديد ، ثم تدار العصا ، فيضيق الحزام ويضغط لفافة الضماد على مجرى الشريـان

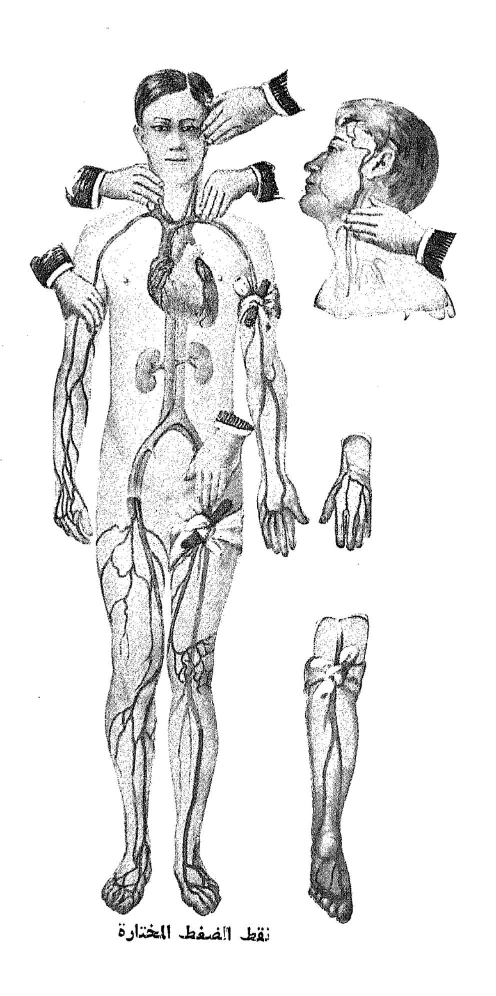
بيد ان ضاغطة الشرايين لا تخلو من خطر ، ولا يجوز استعمالها اذا امكن ايقاف النزف بالضغط المباشر على الجرح او الضغط غير المباشر بالاصبع على مجرى الوعاء الدموي المقطوع

ويجب ان لا تشد الضاغطة الا بمقدار ما يوقف النزف ، لان الضغط اذا افرط حتى قطع الدم تماما لوقت طويل مات العضو المصاب ، ومن اجل ذلك ينبغي ان يوقف الضغط كل ربع ساعة مرة دون ان تزال الضاغطة من موضعها ، فاذا عاد النزف فاتركه ينبض خمس او ست نبضات واعد شد الضاغطة من جديد . واذا لم ينبثق الدم فلا تشدد الضاغطة ولكن اتركها في موضعها احتياطا للظروف

ان ثمة مواضع كثيرة في الجسم لا يمكن استعمال الضاغطة فيها بالبداهة ، ويعالج نزفها بطرق اخرى . فنزف المعدة والرئتين يحتاج الى الراحة التامة والهدوء ووضع كيس ثلج فوق العضو المصاب . والدم النازف من المعدة يكون اسود اللون كرواسب القهوة ، اما الدم النازف من الرئة فيكون احمر براقا مختلطا بفقاقيع الهواء . واذا لم يتقيأ مقروح المعدة ما نزف فيها من دمه ، مضى الدم النازف الى الامعاء ، فصبغ فضول الامعاء بلون كلون القطران ، واعطاها رائحة خبيثة

وللنزف الشديد اعراض بارزة كصفير الاذنين ، واضطراب البصر ؛ والدوار والعرق البارد ، وامتقاع الوجه والشفتين ، والقلق ، وسرعة النبض وقصر التنفس

واذا كان النزف بالغا واولي الجريح رعاية طبية ، او كان سعيد



نقط الضغط المختارة

الحظ فحدثت جلطة فى الشريان ، فليس معنى ذلك زوال الخطر ، فان حركة مباغتة او صدمة قد تزيل الجلطة ويعود النزف من جديد . فينبغي اذن ان يراقب الجريح بعناية لمدة اسبوع او اكثر وان يبقى على مقربة منه شخص يمكن دعوته للعناية به اذا عاد النزف

**الفواق ( الزغطة )**
Hiccough

**ما يجب عمله :**

**١ ــ اسق المصاب قليلا من المـاء البارد ، او اجعله يبتلع قطعة صغيرة من الثلج ، أو يوقف تنفسه اقصى ما يستطيع**

**٢ ــ اذا فشلت هذه الوسائل فارقده على ظهره ، واثن ركبتيه حتى يسترخي جدار البطن ، واضغط جدار البطن اسفل الاضلاع بميل الى أعلى**

**٣ ــ اذا فشلت هذه الوسيلة كذلك ، فاسقه محلولا من ملح الطعام ( ملعقة شاي ملأى فى حوالي نصف لتر من المـاء الدافىء ) على ان يتجرعه دفعة واحـدة**

**٤ ــ ووضع كمادة ساخنة على معدة الطفل المصاب بالفواق كثيرا ما يوقف النوبـة**

**٥ ــ اذا كان المصاب رضيعا ، فغير وضعه ، واضغط برفق على موضع المعدة او دلكه**

**٦ ــ قد يحتاج الامر الى طبيب لايقاف فواق عنيف ، او فواق طال عليه الامـد**

القاعدة فى الفواق ان يمكث بضع دقائق ثم يزول بغض النظر عما اتبع من وسائل الاسعاف ، ولكنه اذا اشتد احيانا فقد يمكث اياما او اسـابيع

ان الفواق تقلص مفاجىء فى عضلة الحجاب الحاجز بين الصدر والبطن ، وهو يتبع فى العادة اعنات المعدة ولا سيما بعد اكلة ثقيلة ، او نهم لم يتوافر فيه حسن المضغ للطعام ، وينشأ من تهيج اعصاب الحجاب وسائر عضلات التنفس ، كما ينشأ من أي التهاب يصيب هذه الاعصاب ربما ادى اليه مرض فى الكبد او المرارة او المعدة او اللوزتين او الاسنان

بيد ان هذه ليست كل قصة الفواق فقد يكون عرضا من اعراض القلق النفساني او الصرع او الاذى الشديد للمخ

## لسع الحشرات ولدغها
Insect Bites and Stings

**ما يجب عمله**

**١ ــ اذا لسعتك عقرب او نحلة او زنبور او عنكبوت او اية حشرة سامة ، فازل حمتها من الجرح اذا كانت لا تزال فيه ، واياك ان تضغط على جعبة السم التي قد توجد متصلة بقاعدة الابرة ، فان ذلك يؤدي الى نفث مزيد من السم**

**٢ ــ ضع على اللدغة عجينة من الصودا والماء او كمادة مندّاة بماء النوشادر . وماء النشادر افعل في لسع العقرب وقد تكون خيرا منه كمادة من الثلج**

**٣ ــ لا تحك موضع اللدغة ، فقد يؤدي ذلك الى تلوثه بالجراثيم**

**٤ ــ ان غسول الكالامين كثيرا ما يلطف الحكاك الناشىء من لسع الحشرات**

عندما يلدغ المرء من حشرة ، يتخلف عن اللدغة حكاك عنيف في العادة ، وحرقان ووجع ، وبعض الحشرات اشد من بعضها خطرا ، ويحتاج علاجها الى طبيب

## رعاف الانف ( نزف الانف )
Epistaxis

**ما يجب عمله**

**١ ــ اجلس المصاب منتصب القامة ودعه يتنفس من فمه ، وضع ثلجا او كمادة باردة على انفه وجبينه وقفاه بضع دقائق**

**٢ ــ اذا استمر النزف فاضغط انفه بين سبابتك وابهامك خمس دقائق على الاقل ، فاذا استعصى النزف فاطل في ضغط الانف**

**٣ ــ دع المريض اهدأ ما يكون ، وحذره من المخط**

**٤ ــ قد يحشى انفه بالشاش المعقم**

**٥ ــ اذا لم ينفع شيء من ذلك فارسل في طلب الطبيب**

قد ينشأ الرعاف من اذى طارىء او مرض موضعي في الانف ، او علة بدنية عامة ، والزكام سبب مالوف للرعاف . ومن بعض امراض الكلى والكبد والرئتين والقلب ما يحدث احتقانا يؤدي الى الرعاف . ومن الحميات ما يكون من اعراضه الرعاف ، فالحصبة والانفلونزا والالتهاب الرئوي والدفتريا والسعال الديكي والحمى القرمزية والحمى

التيفودية بنوع خاص من هذه الحميات . وقد يكون الرعاف من عقابيل فقر الدم وسائر العلل التي تؤدي الى نقص مقومات الدم او ايذاء جدران الاوعية الدموية . وقد يكون ضغط الدم العالي من اسباب الرعاف

## آلام البطن
Pain in the Abdomen

**ما يجب عمله**

اذا كان الألم عنيفا ومستمرا :

**١ ــ استدع طبيبا فى الحال**

**٣ ــ لا تضع شيئا ساخنا على البطن**

**٤ ــ اسق المريض الماء بسخاء اذا كان لا يلفظه قيئا ، ولكن لا تطعمه اي طعام**

ولو ان الم البطن ليس دليلا حتميا على خطورة المرض الا انه قد يكون فى بعض الاحيان من بواكير التهاب الزائدة الدودية وغيرها من الامراض التي تستلزم الجراحة

فان طال الالم اكثر من ساعتين او ثلاث ولا سيما اذا صحبه غثيان او قيء او توتر فى جدار البطن او وجع فيه فلا تتردد فى طلب الطبيب

ان اعطاء الملينات واستعمال الحرارة للبطن اخطاء قد قتلت كثيرا من ضحايا الزائدة الدودية

## الصدمة العصبية
Shock

**ما يجب عمله**

**١ ــ ارقد المصاب ، فى وضع يكون فيه الرأس اوطأ من الجسد ، واكفل له الهدوء**

**٢ ــ استدع طبيبا فى الحال**

**٣ ــ اهم شيء فى اسعاف المصدوم ان تدفئه بحكمة ودون اسراف والى الدرجة التي تقيه من البرد . ويمكن الوصول الى هذا الهدف بالاغطية والبطاطين ودون حاجة الى حرارة مصطنعة ، فان المصدوم خير له ان تكون حرارته ادنى قليلا من مستواها المعتاد الى حين**

**٤ ــ اذا كان المريض مغمى عليه فند منديلا بروح النوشادر**

**العطري وقربه من انفه**

**٥ ـ اسقه ملعقة شاي من روح النوشادر العطري فى نصف كوب من المـاء كل نصف ساعة ان استطاع . ويمكن اعطاؤه جرعات من القهوة بين الحين والحين . بيد ان الصدمة اذا كانت ناشئة من صدع فى الجمجمة او نزف دموي فلا تعطه منبهـات**

**الاعراض :**

ان الصدمة العصبية لا تنشأ من سبب تافه ابدا ، فلا تستهن بها ابدا . وفى الصدمة تسترخي جدران الاوعية الدموية وتلين وتتمدد الى الحد الذي ياسن فيه الدم بعد تدفق او يكاد ، ورغم ان القلب يسرع خفقانه فان جريان الدم فى الاوعية لا يتأثر الا قليلا ، اذ تصبح الاوعية كغدران انهالت شطآنها وسالت فى مستنقع

وتعقب الصدمة فى الاغلب كـل اذى عنيف ، ولا سيمـا الاذى الساحق ، وكثيرا ما تنشأ الصدمة من الحروق الشديدة سواء اكـانت شدتها من اتساع المساحة ، او الايغال فى تدمير الانسجـة . وقلما لا تحدث الصدمة فى اعقاب الاذى الذي يصيب انسجة بذاتها كالاغشية المبطنة للصدر ، او البطن او الجمجمة او المفاصل الكبرى كالركبة . ومن المألوف ان تعقب الصدمة الجراحات والسموم . واصحاب الاعصاب المزعزعة عرضة للصدمة بنوع خاص

وتهبط الحرارة فى الصدمة ، ويتهالك المريض ، ويستحيل تنفسه الى تنهد طويل عميق ، ويشحب وجهه ، ويتفصد العرق البارد من جبينه وراحتيه ، ويسرع نبضه فى ضعف ، وتبدو عيناه كانهما مـن زجاج وكأنهما تشخصان الى فضاء ، ويبرد جسمه وقد يرعش بعنف وتصطك اسنانه ، وقد يمنى بالغثيان والقيء ، والكلال والاعياء حتى لقد يفقد الصواب ، وقد يقضي نحبه اذا لم يسعف بالعلاج

## لدغة الثعبان
Snake Bite

**ما يجب عمله**

**١ ـ ارقد المصاب ووفر له الهدوء ، فكل ما من شانه ان يزيد من سرعة النبض خطر عليـه**

**٢ ـ استدع طبيبا فى الحال فقد يحقنه بيلسم مضاد او سواه**

**مما ينقذ الحياة ، واعلم ان اهمال دقائق قد يكون فيه القضاء على الملدوغ**

**٣ ــ اذا كانت اللدغة فى الاطراف فاستعمل ضاغطة شرايين فى مكان يعلو موضع اللدغة ، على ان يكون شدها من القوة بحيث يوقف مجرى الدم فى الاوردة ، ومن اللين بحيث لا يمنع سريان الدم فى الشرايين وارخها خمس عشرة ثانية كل عشر دقائق**

**٤ ــ اذا كنت لديك مصاصة من المطاط فاستعملها دأبا لمدة نصف ساعة على الاقل لتزيد من نزف الدم من الجرح وتجعله يتنزى بلا عائق ، ومص الدم على هذا المنوال لا يجدي كثيرا اذا كان الثعبان من النوع الذي لا يؤذي الدورة الدموية بمقدار ما يؤذي الاعصاب ، بيد أنه ما لم يكن مؤكدا ان الثعبان الجاني ذو سم فتاك بالاعصاب وحدها ، فيجب ان يعتبر مص الدم حلقة هامة من العلاج**

**٥ ــ ادفىء الملدوغ ، وعالجه بالعلاج الموصوف للصدمة واياك ان تسقيه اي نوع من المشروبات الروحية**

ان مرجع الخطر من لدغة الثعبان انما يعود الى فعل سمه فى القلب او الدم او الجهاز العصبي ، وايا ما كان نوع السم فان فعله سريع ، ولذلك فان التعجيل بالعلاج من الاهمية للحياة بمكان . والرأي القديم الذي كان يقول بتوسيع الجراح الناشئة من وخزات الانياب بسكين لم يعد له قيمة الان ، فهذه الخطة وان كانت تزيد النزف حقيقة الا انها فى نفس الوقت توسع المساحة التي يمتص السم منها

واذا حقن الملدوغ بالمصل المضاد لسم الثعبان على عجل وبمقادير كبيرة كان أفعل بلسم للدغة الثعبان

بيد ان المصل الذي يضاد سم ثعبان بذاته قد لا يفلح فى سم ثعبان آخر ، الا في النادر من الاحوال ، فعلى من يعيش فى بقعة تكثر فيها الثعابين السامة ان يعرف اي نوع منها ينتشر هناك ، وان يلم باحوالها ، وان يعرف من اين يحصل على المصل المنشود فورا عندما يحتاج اليه ، وكثيرا ما يستطيع الاطباء المحليون ورجال السلطات الصحية ان يمدوك من هذه المعلومات بما تريد

## ضربة الشمس وضربة الحر
Sunstroke (Heatstroke)

**ما يجب عمله**

**١ ـ انقل المصاب الى الظل فى مكان بارد على وجه التفصيل . وارقده على ظهره واجعل رأسه وكتفيه أعلى من جسمه قليلا ، واستدع طبيبا ، ولا تعط المصاب منبها**

**٢ ـ عجل ما استطعت بوضع المصاب فى حوض من الماء البارد لمدة عشرين دقيقة ، مع تدليك جسده باستمرار ، وامسح جسده بفوطة مبللة بالماء البارد ، وفى كلتا الحالتين ضع على راسه كيس ثلج او كمد جبينه بكمادات باردة متصلة**

**٣ ـ اعده الى السرير عقب انخفاض حرارته الى الحد الذي يشعر معه بالراحة**

**٤ ـ اذا عادت حرارته الى الارتفاع فارجع الى العلاج من جديد**

**الاعراض :**

ان التعرض لاشعة الشمس قد تعقبه ضربة الشمس ، كما ان التعرض للحر الشديد فى مكان يحدث ضربة الحر التي تنتهي الى نفس المصير ، وفى كلتا الحالتين تحدث البلوى اثناء التعرض ، وتتألف من صداع ، ودوار ، وضيق ، وجفاف فى الفم والجلد ، وسرعان ما يحدث الاغماء . واذا وقعت على المصاب فى هذا الدور فستجد جسمه حار اللمس جافه ، ووجهه محمرا ونبضه سريعا فى قوة ، وحرارته مرتفعة ، وقد يسترخي جسده ولكنه قد يتشنج بين الحين والحين . وقد يكون الاسعاف الذكي السريع منقذا للحياة ، ولكن من الخير لمثل هؤلاء الافراد التعساء ان ينقلوا الى المستشفى او يكونوا تحت رعاية طبيب اذا كان ذلك فى الامكان

واذا اصيب المرء بضربة الشمس مرة ، اصبحت اصابته بها فى المستقبل اكثر ، واصبح عذابه اشد ، وتحتم عليه ان يعد لها عدة مضاعفة

## وجع الاسنان
Toothache

**ما يجب عمله**

**١ ـ اذا اجدت السخونة فى تهذيب الالم فضع على الخد قربة**

**ماء ساخن او كمادات ساخنة تبدل بسواها كل بضع دقائق**

**٢ ــ واذا اجدت البرودة فاملأ الفم بماء بارد او ضع قطعا من الثلج فيـه ليسكن الالم**

**٣ ــ اذا كان فى السن الموجعة فجوة فضع فيها نتفة من القطن منقوعة فى زيت القرنفل**

**٤ ــ اعرض نفسك على طبيب الاسنان اسرع ما تستطيع**

ينشأ وجع الاسنان من اهمالها بوجه عام . فالطفل قلما يشكو من هذا الوجع اذا تعلم كيف يعنى باسنانه ويستعمل فرشاة الاسنـــان كل يوم ، فان اصابه رغم ذلك فيجب ان يعرض على طبيب الاسنان . والتبكير بالعلاج يوقف الالم وقد ينقذ الضرس المصاب. على ان الشخص المســن اكثر عرضة لوجع الاسنان مــن الطفل ، واتباع التعليمات السابقة قد ينقذه من الالم ، ولكن ينبغي ان لا يصرفه عن العــلاج فان الاسنان المؤوفة لا توجع فحسب ، ولكنها قد تؤدي فى كثير من الاحيــان الى التهابات المفاصل والاعصاب ، وسواها من العلل المؤلمة والمؤدية للضعف الشديد . واذا لم يمكن حشو هذه الاسنان المؤوفة حشوا جيدا فالخير فى خلعهـــا

## القيء العنيف والمستعصي
Violent or Persistent Vomiting

**ما يجب عمله**

**١ ــ ضع المصاب فى السرير وضع على بطنه كمادة باردة وعلى مقربة من قدميه ماء ساخن**

**٢ ــ اقصر طعامه على مقادير صغيرة من الحساء الصافي او المهلبية او اللبن المثلج او البيض المسلوق دون نضج**

**٣ ــ اذا لفظ المريض هذا الطعام ، فحاول ان تصنع له حساء من الخبز اللدن تذيبه فى ماء يغلي ، وتصفيه**

**٤ ــ فاذا لفظه كذلك فلا تعطه طعاما قط**

**٥ ــ واذا استمر القيء اكثر من اربع وعشرين ساعة مــن الحمية والراحة فارسل فى طلب الطبيب ، فان سبب القيء يجب ان يعرف ، ويعالج اذا امكن**

اشد الضيق فى القيء العنيف منشؤه التهوع والغثيان ، وأيما

كان مبعث القيء فان عذاب المريض هو هو فى كل الاحوال ، ولا احـد يستطيع ان يتكهن بسبب القيء من مجرد رؤيته لعذاب المريض . ولقد يكون ما يقيئه اسود او اسمر أو صافيا كالمـاء ، وقد يكون دما نقيا او مختلطا بالطعام ، وقد يكون جلطا دموية ، وقد يكون سائلا مصطبغـا بلون الصفراء

ولقد ينشأ القيء العنيف من الكحول وغيره من السموم ، وعندما تعتل الكلى قد تنفث من السم فى البدن ما يؤدي للقيء . وخراج المخ ونزف الدم فيه ، او أورامه ، او اختلال دورته الدموية قد تورث قيئا عنيفا او قيئا يتدفق . وفى دوار البحر يكون الغثيان والقيء من اظهر اعراض المرض ، وشبيه بذلك اختلال اجزاء بعينها من جوف الاذن . وقد يؤدي الاعياء الشديد فى العين الى قيء خطير ، وينشأ هذا الاعياء من الحاجة الى نظارات او من اختلال التوازن بين العضلات المحركة للعين . والقيء الخبيث فى الحمل امر مألوف ، يرد فى اغلب الظن الى اختلال التوازن بين هرمونات الغدد الصماء

اما لماذا ينبغي ان يستدعى الطبيب اذا دام القيء اكثر من اربع وعشرين ساعة مع الحمية والراحة ، فلان مثل هذا القيء العصبي قد يكون عرضا لمرض خطير ، ربما آل الى الموت ان لم يعرف ويعالج فى الـوقت المنـاسب

---

# فهرس عام

## ( ب )


Bibliotheca Alexandrina
04333314